

# ほけんだより 2月

令和5年2月3日  
福岡市立弥永西小学校  
保健室

2月の  
生活のめあて

てあら かんき げんき  
手洗い・換気で元気にすごそう

寒い日が続いていますね。かぜやインフルエンザなども流行しています。手洗い・換気をしっかりして、元気にすごしましょう。

てあら  
手洗い

あわあわ手あらいのうたにあわせて洗おう！

<https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/song/>



1  
みず  
水でぬらし、  
せっけんをつける



2  
おねがい  
て  
手のひらを洗う



3  
かめさん  
て  
手の甲を洗う



4  
さんかく  
ゆび  
指のあいだを洗う



5  
おおかみ  
ゆび  
指さき・つめを洗う



6  
バイク  
おやゆび  
親指のつけねを洗う



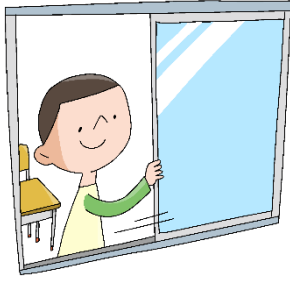
7  
つかまえた  
てくび  
手首を洗う



8  
みず  
水で流し、  
ハンカチでふく

て  
せっけんで手を洗おう

ある研究で「水だけで手を洗った場合」と「せっけんで手を洗った場合」を比べると、水だけだと菌が最初の約100分の1に減ったのに対し、せっけんやハンドソープで30秒もみ洗いすると約100万分の1に減ったという結果が出たそうです。

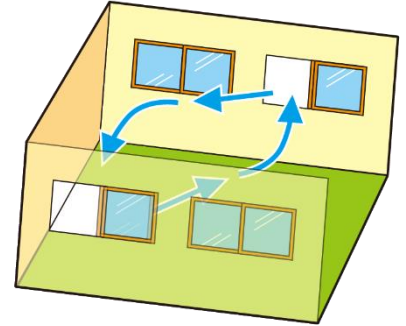


## かんき 換気 (まどあけ)

かんき換気をすることで、よごれたくうきを  
外に出し、きれいな空気を室内に  
入れることができます。まどをあける

ときは、まどとそのむ向かい側のまどをあけると、くうきとおみち  
がわまど  
の通り道が  
でき、きれいなくうきをたくさんきょうしつ  
い  
教室に入れることができます。  
す。

くうきとおみち  
空気の通り道  
をつくろう



## 《おうちの方へ》

学校では毎日、給食開始時に「あわあわ手洗いのうた」が放送で流れます。手洗いの方法が分かりやすく盛り込まれた歌です。ぜひご家庭でも、お子さんと一緒に聞いて、歌って、手洗いをしてみてはいかがでしょうか。

まだまだ寒い日が続き、感染症の流行も続いています。ご家庭での感染対策も、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

以下に、インフルエンザの出席停止期間を載せております。ご確認ください。

