

ほけんだより 7月号

令和5年6月30日
江戸川区立 船堀小学校
校長 山下 靖雄

7月の保健行事 4日(火) 歯科指導(3年生)

7月の保健目標 体の清潔に気をつけましょう

暑く感じる日が多くなってきました。休み時間や体育のあとに汗をかいたらタオルでふけるよう、汗をふくタオルがあるとよいです。汗をふくタオルと手をふくハンカチは別々に用意して、毎日取りかえましょう。



6月の保健委員会活動では、食パンを使った手洗い実験をして、6月5日から保健室前に掲示し毎日観察しています。汚れた手の状態を①洗わない②水洗いのみ③アルコール消毒だけ④石けんで10秒洗う⑤石けんで30秒洗うという状態で、2種類の食パンに触れてもらいました。汚れたまま洗わない手をつけたパンは5日目からカビが出始め、1週間もたつと他のパンにもカビが発生しました。

今回の実験では、主に青カビ、黒カビ、赤カビなどのカビが見られました。青カビは食品によく発生し、水分があれば低い温度でも少しずつ広がるものが多いです。黒カビは汚れやホコリを好み、同じく低い温度でも発生するものと温度が高くなると活発に広がるものがあります。赤カビはたんぱく質やでんぷん、糖分などを好むものが多く、水分があればよく発生します。

給食ではパンを手で持ち、ちぎって口の中に入れますが、しっかり手を洗っていないと、この時にバイ菌も一緒に食べているということになってしまいます。

手を洗うといっても、洗ったようで実は水でぬらしただけということが多いのではないのでしょうか。しっかり洗い、清潔なハンカチやタオルでふくこと、毎日取りかえて持ち歩くことが大切です。

保護者の方へ① お子さんに歯ブラシを配付します

今年度も、江戸川区歯科医会による歯の衛生習慣事業「健口歯ブラシ」の一環で全校児童に歯ブラシが1本ずつ配布されます。ぜひご家庭でご活用ください。配布日は7月4日(火)です。



保護者の方へ② お子さんのマスクの予備をご準備ください

授業中など普段の学校生活ではマスクの着用は個人の判断でよいのですが、給食当番の際はマスクの着用をお願いしています。お子さんのランドセルの中にマスクの予備を入れていただきますようお願いいたします。

*** 清潔に気をつけてすごしましょう ***

長い爪は、汚れやばい菌が入りやすくなります。また爪の伸ばしすぎでけがをすることもあります。爪が伸びてきたら、切りましょう。

夏は汗をたくさんかきますから、お風呂で頭皮をしっかりと洗いましょう。

毎日ハンカチを取りかえて、持ち歩きましょう。手は石けんでしっかり洗いましょう。



ティッシュも毎日持ち歩きましょう。鼻血の出やすい人は多めに持ってきておくとういいます。

汗をかいた体はお風呂で洗いましょう。湯船につかり体が温まると、体の調子よくなります。他にもリラックスできて、疲れがとれます。

汗をかいた服や下着も毎日取りかえ、おうちの人にお洗濯してもらいましょう。