



ほけんだよい

流山市立
西初石小学校
No. 9
R6. 1. 9.

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。
みなさんは今年のご目標をたてましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力をつづけることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。
みなさんの毎日が、元気で楽しい日々になるように応援しています。



朝ごはんって どうして大切？

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッとすることはいいのでしょうか。

睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

3学期の発育測定

1月11日(木)
1年生、3年生、4年生、のびのび
1月12日(金)
2年生、5年生、6年生、けやき

*体操服を持ってきてください。



学校で元気にすごし、しっかり勉強するためには、大切な『脳』にエネルギーが必要です。
夜、ご飯を食べて、朝ごはんを抜いてしまうと『脳』は腹ペコ状態！
朝ごはんはとても大切です。また、体温もしっかり上がるので病気に対する免疫力もアップ！
毎日、必ず食べましょう。

CHECK!

指先 手のひらに指を立てて、手のひらでこする

指の間 指を深く組んで指の間をもみ洗う

手首 反対の手で掴み、ねじるように洗う

親指 反対の手で掴み、ねじるように洗う

手のしわ しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる

いつもの手洗い 正しくできてる？

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たときに、せっけんとうで手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境を整えていけば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったのかもしれない。
日本では設備が整っているのに、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。(参考：ユニセフHP)

せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。

泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

せっけんを味方に

手洗い アドバイス

ちゃんと洗えたかな？と心配

二度洗ってみましょう
二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。

手は洗えば洗うほどいい？

手荒れには要注意！
洗すぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。

アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。
噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。
ノロウイルスなど
インフルエンザウイルス
新型コロナウイルスなど

