

ほけんだより 1月

No.15 令和 6 年 1 月 10 日 見川小学校保健室

2024年が始まりました。今年は辰年です。辰とは、 nゅう 龍 のことです。 龍 はむかしから人々にきぼうやゆうき をあたえる、えんぎのいいそんざいだそうです。 みなさ んも、龍の力をかりて、いろいろなことにチャレンジ できる 1年にしてみるのはどうでしょうか。

そのためにも、まずはけんこうだいいちですね。また かっこっせいかっ ぽじ かっこう かっこう 学校生活が始まるので、体をおやすみモードから、学校 モードにしましょう。

ったとし 今年もみなさんが元気いっぱいですごせますように。













昨年は風邪などの病気やケガをしませんでしたか。 はんかん けんこう す がえ がえ あたら ねん げんき 年間、健康に過ごせたか振り返って、新しい1年を元気に は 過ごすための、新年の健康目標を立ててみましょう。







さいきん、せっけんをつかってしっかりと手あらいしていますか?手をあらうこと の大切さはみなさんもよくしっていると思います。しかし、寒さにまけて、てきとう にすませている人はいませんか?せっけんをつかわず、がだけですませている人はい ませんか?せっけんをつかわないと、主をきれいにあらうことはできません。

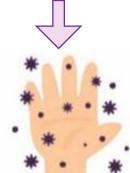
ばいきんのかずは・・・

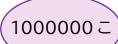
羊あらいなし

^{みず}水で 15 びょう

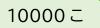
せっけん 10 びょう +水で 15 びょう

せっけん10びょう +水で 15 びょうを 2回











100こ



ほとんど

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。



たくさん泡立たせると、泡が広範囲 っっ こ て こま ががん 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 めんかっせいざい こうか 面活性剤の効果もなくなります。

せっけんを味方に