

# ほけんだよい

令和5年度  
2月1日(木)  
せらひがし小学校  
保健室

## てあら じっけん じっし 手洗い実験を実施しました！



いいんかい じゅぎょう つか  
委員会や授業で“手洗いチェッカー”を使って手洗いがしっかりできているのか  
をチェックしてみました。よご かわり せんよう  
汚れの代わりとなる専用のクリームを手にもり、その後、  
手を洗います。洗い終わった手にブラックライトをあてると、洗い残した部分が青白  
く光ります！

「しっかり洗えました！」と自信があった人も、ライトをあててみると…  
つめの間 や指の間に洗い残しがあり、驚きましたね。きちんと手を洗うと30秒  
はかかります！時間をかけて石けんを使って洗わないと汚れは取れません。

おねがい おねがい♪  
カメさん カメさん♪



いつもの手洗いだとほとんどバ  
イキンが落ちてないね！もっと  
しっかり手を洗おう！

あわあわ手洗いの歌にあわせ  
てみんな上手な手の洗い方  
を練習しました。



ビデオママの  
あわあわ  
手あらいのうた

おねがい、おねがい  
カメさん、カメさん  
あのさんかくの  
お山のうえで  
おおかみ  
おとつとつと  
おとつとつと  
おとつとつと  
いそいでバイクを  
ぶるん うんてん  
ききいっぱつ  
つかまえた！  
ありがとう カメさん  
みんなで  
ごちそうです  
手をあらいますよ  
タオルでふいたら  
いただきます

## 歯ブラシをいただきました！

歯科衛生連絡協議会より歯ブラシが届きました。  
1人1本ずつ本日配布しています。ご家庭でお使いください。



## ことし かふん きせつ 今年も花粉の季節がやってきた！

はる ちか  
春が近づいてくると同時に花粉の季節がやってきます。そろそろくしゃみが出たり、  
目がかゆくなったりしてきた人もいるのではないのでしょうか！

### かふんしょう いったいなん そもそも花粉症って一体何なの？

しょうぶつ かふん からだ  
植物の花粉が体にたくさん入ってくると、体が「悪いものが入っ  
てきた！」と勘違いして、悪いものを体の外に出そうとして鼻水や涙  
をたくさん出してしまいます。花粉症は、いつ発症するかわからないので、  
いま かふんしょう ひと こんご かのうせい  
今は花粉症でない人も今後なる可能性があります。「これってもしかして…？」と思っ  
た人は、一度耳鼻科のお医者さんに診てもらおうのをおすすめします。



### かふんしょうたいさく 花粉症対策



① ガラガラうがいで追い出そう！  
のどについた花粉を体の外に出すためにし  
っかりうがいをしよう！

② すべすべした服を着よう！  
花粉がくっつきにくいすべすべした素材の  
服を着るのがおすすめ！

③ 顔を洗ってスッキリと！  
手洗いうがいと一緒に、花粉のついた顔  
も洗ってみよう！

④ マスクをして花粉をガード！  
吸い込む花粉の量を減らすために、マ  
スクは必需品！花粉が入り込まないよ  
うにフィットするマスクを選ぶように  
しよう！

### かふんしょう 花粉症？かぜ？ セルフチェック！！

#### かふんしょう 花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る。
- 透明でさらっとした鼻水。
- 熱はない。
- 目のかゆみ、涙が出る。
- 午後に症状が強くなる。
- 症状が2週間以上続く。

#### かぜ

- 時々くしゃみが出る。
- 黄色く、ねばりけのある鼻水。
- 熱がある。
- のどが痛かったり、せきが出る。
- 時間に関係なく症状が出る。
- 症状が数日でおさまる。

