

# ほけんだより



23. 1. 24(月)

太田市立蕪川小学校

## かぜ・インフルエンザに気をつけて！

大寒を過ぎ、一年のうちで一番寒い時期を迎えました。

新聞等でご承知の通り、群馬県では1月18日、インフルエンザ注意報が発令され、大流行が心配されるようです。

太田市内の学校でも、感染者が増加し早帰り・学級閉鎖の措置をとっている学校が出てきている状況です。

蕪川小学校では、3学期に入りインフルエンザに感染した児童は出ていません。

インフルエンザウイルスに感染すると急に高熱が出て寒気・頭痛・筋肉痛等の全身症状がでます。伝染力も非常に強くあっという間に他の人にも広がっていきます。児童のみなさんができる感染症予防の一番は、**手洗い・うがい**です。一人ひとりが予防をしっかりし、蕪川小でインフルエンザが流行しないよう気をつけましょう。



## 手洗い実験



児童保健委員会では、13日委員会の時間に「ブラックライトによる手洗い実験」を行いました。その実験は、手に蛍光剤をつけ、ふだん通り手を洗いブラックライトで照らすと、洗い残しの部分が光るというものです。14人の保健委員全員が実験をしました。

感想の中からいくつか紹介します。

自分ではきれいに手を洗ったつもりでも意外と洗い残しがありました。手洗い実験をして見落としていた部分がわかってよかったです。これからきちんと手洗いをするために今日の実験は勉強になりました。

ぼくは、爪の周りが光っていました。これからはもっともっとよく手を洗い、清潔な手で細菌やウイルスを寄せ付けないようにしたいです。

ブラックライトを当ててみると、思ったより自分の手が汚いことがわかりました。普段から手をきれいにしていないと、バイ菌がついてしまうのできちんとすみずみまで洗わないといけないと思いました。

## 1月の生活調べの結果から(23.1.19 実施)

ハンカチを持ってきた人	400人 (87.9%)
トイレの後、手を洗いますか?	420人 (92.3%)
給食の前に手を洗いますか?	423人 (93.0%)
休み時間の後、手をあらいますか?	254人 (55.8%)
外から帰ったら手を洗いますか?	393人 (86.4%)
外から帰ったらうがいをしますか?	370人 (81.3%)

ほとんどの感染症は「手」からうつるといわれています。「**手洗い・うがい**」をすることは病気から自分を守る最も簡単な方法です。

一年のうちで一番寒いこの時期は、水が冷たく手を洗うのが億劫になりがちですが、トイレの後、食時の前の手洗いはもちろん、外から帰ったらきちんと「**手洗い・うがい**」をし、きれいなハンカチで手をふくことがとても重要です。

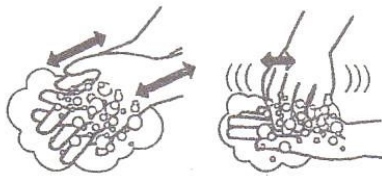
手洗いは、せっけんを使い、指の先の間、手の甲、手首など忘れがちな部分もていねいに洗う習慣を身につけてほしいものです。

### 手を洗う時のポイント

**その1** 手をぬらし、石けんをよくあわ立てる。



**その2** 手のひら・手の甲・指の間  
指先は「こすり洗い」をする。



**その3** 親指・手首は「ねじり洗い」をする。



**その4** 流水で石けんや汚れを  
しっかり落とす。



**その5** 清潔なハンカチやタオルで  
水分をよくふきとる。

