



令和6年12月25日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。

さて、みなさんは今年の目標は立てましたか？
どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています。



「ポケットハンド」をしていませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて温かいポケットの中に入れてたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが転んだとき。手がポケットに入っていると、とっさに手が出せず、歯が折れたり、頭をぶつけてりして大きなけがにつながります。



「ポケットからすぐに出せるよ」と思っても、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかるので間に合いません。

寒いときは手袋をして転倒に注意しましょう。



～1月の保健行事～

- ★1月10日（水） 発育測定 1・2年生
- ★1月11日（木） 発育測定 3・4年生
- ★1月12日（金） 発育測定 5・6年生



いつもの手洗い
ただ正しくできてる？

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、
せっけんと水で手を洗うための設備
が自宅にない人の数。

環境さえ整ってれば、新型コロナウイルスの大流行も違ったのかもしれませんが。
日本では設備が整っているので、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
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。



ちゃんと洗えたかな？と心配

二度洗い
してみましょう



二度洗いで残存ウイルスは大幅に減ると
言われています。感染症が流行る冬にはお
すすめです。

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、爪の隙間にもか
かるようにすると効果的です。



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。



手は洗えば洗うほどいい？

手荒れには要注意



洗い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。清潔なハンカチでふき、スキン
ケアも十分に！