



# ほけんだより 12月号



令和7年 12月

おびやまにししょうがっこう ほけんしつ  
帯山西小学校 保健室

こんげつ ほけんもくひょう ふゆ けんこう き  
今月の保健目標: 冬の健康に気をつけよう

## 保健委員会で手洗いの実験をしました!







「よごれ」に見立てた蛍光剤を両手に付けて、蛍光剤を光らせるブラックライトを手当てて、どのくらい「よごれ」が落ちているのか、実験をしました!

①石けんを使わずに、水だけでさっと洗った場合

②石けんを使って、10秒間洗った場合

③石けんを使って、30秒間洗った場合

ライトで光っているところが、落とせていない「よごれ」です。

①	<p>手のひら</p>  <p>手の甲</p> 
②	<p>手のひら</p>  <p>手の甲</p> 
③	<p>手のひら</p>  <p>手の甲</p> 

## てあら 手洗いマスターになろう!

石けんを使わないときと石けんを使ってきれいに洗ったときの「よごれ」の差は、とても大きいです。手を洗うときは、石けんを使って、30秒以上かけて、正しい手順で洗うことが大切です!

①石けんをつけてよく泡立てる



④指の間を洗う



⑦手首も忘れずに洗う



②手のひらをこすりあわせて洗う



⑤親指をねじり洗う



⑧水を流しながら、しっかりと泡を落とす



③手の甲をこすりあわせて洗う



⑥指先や爪の間を洗う



## カウンセリングの先生方の12月の予定

みやじ せんせい  
宮地けいご先生  
12月5日(金)

みはら せんせい  
三原ななえ先生  
12月11日(木)

よしかわ せんせい  
吉川まいこ先生  
12月17日(水)

やの せんせい  
矢野じゅんこ先生  
12月の火曜日・木曜日

## かんせんしょう たいさく ほか 感染症の対策は他にもあります

①マスクの着用、②部屋の換気、③栄養・睡眠・運動など、感染症を予防する対策はたくさんあります。感染症に気を付けて、2学期の残りの学校生活を元気に過ごして、気持ちよく冬休みを迎えましょうね!

