

ほけんだより



令和5年 11月17日(金) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

手洗いチェックを行いました☆

11月7日(火)～11月10(金)のお昼休みに、健康委員会の協力のもと、「手洗いチェック」を実施しました。しっかりと洗っていたつもりでも、洗い残しがたくさんあったことに気が付くことができました。

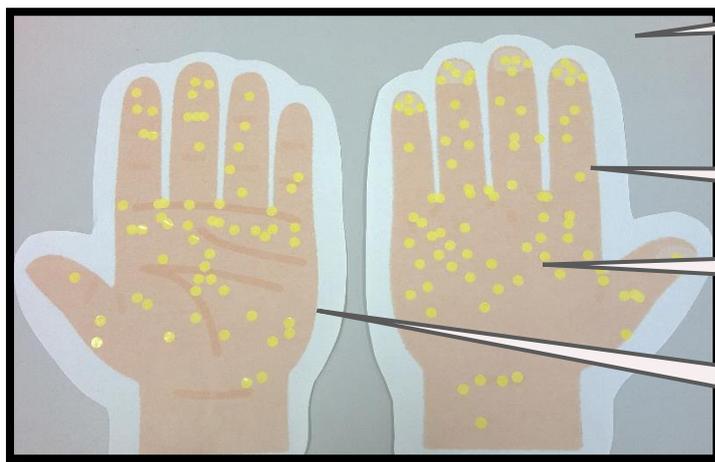


しわがあるところが洗い残しやすいことが分かりましたね！

洗い残しがあつたところに、シールをはってくれました！



あら のこ おお
洗い残しが多かつたのは・・・？



つめの中

指のつけ根

手の甲(うら)

しわがあるところ

「つめの中、指のつけ根、手の甲(うら)、しわがあるところ」が全体的に洗い残が多いと分かりました。しっかり洗っているつもりでも、目に見えない細菌は洗い流されていないことがあります。細菌で汚れた手で食べ物を食べたり、目をかいたりしてしまうと、そこから体内にウイルスが入ってしまい感染症を引き起こしてしまう原因になります。ぜひ、ご家庭でも洗い残が多いところに注意して手洗いができるよう、声かけと見守りのご協力をお願いいたします。

色覚検査のお知らせ・のどの乾燥対策について(裏面)

しきかくけんさ
学校で色覚検査ができます

先天性色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合に見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては、色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれると言われています。

本市では、小学校4年生と中学2年生を対象に、希望する児童生徒の色覚検査を実施しております。その他の学年であっても、希望があれば検査を受けることができます。検査を希望する児童は、遠慮なく養護教諭または担任までお申し出ください。（TEL：27-6311 養護教諭 梁田）

★4年生の児童には、色覚検査の希望調査書を11月9日（木）に配布しております。11月22日（水）が締切となっておりますので、お忘れのないようにお願いいたします。



かんそう
 ～のどを乾燥させないようにしましょう！～

① **先生～！ たすけて～！**

② **最近ずっとのどが痛いんだ…なおらないの**

③ **のどの痛みは「乾燥」が原因かも。乾燥対策をおしを教えるよ！**

④ **のど乾燥対策アレコレ** かんそうたいさく

部屋を加湿する へや かしつ
しつど (湿度50～60%程度に)

こまめに水分をとる すいぶん
じょうおん みず さゆ
 (常温の水か白湯がよい)

うがいをする おく
とど (のどの奥にも届くようにする)

マスクをする こき ほしつこうか
 (呼気による保湿効果)

口呼吸ではなく、鼻呼吸をする くちこきゅう はなこきゅう