

ほけんたより

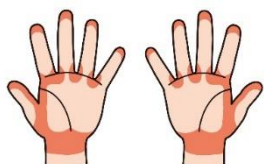
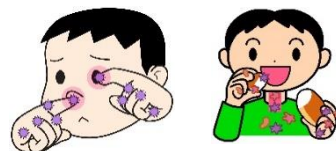


令和3年8月30日
日野市立夢が丘小学校

夏休みは楽しく元気に過ごせましたか？これから暑さも少しずつやわらぎ、過ごしやすくなりますが、夏の疲れが出やすい時期でもあります。秋は行事がたくさんありますので、体調に気を付けて、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

感染症を予防する「石けん」の2つの効果

ウイルスや細菌は手につき、そのあと皆さんが自分の目や鼻や口を触ることで体内に入って感染することがあります。



石けんを使って手を洗うと、汚れや皮膚のあぶらと一緒に、ウイルスや細菌も落として感染を防いでくれます。汚れの洗い残しがないように、手のひら、指の間、爪の間、手の甲、親指、手首を、石けんをよく泡立てて洗い、しっかり水で流すことが大切です。

石けんの効果①手についたウイルスや細菌を「皮膚のあぶら(皮脂)」ごと落とす。

手の皮膚の表面には、体から出た皮脂というあぶらに覆われています。石けんを使って手を洗うと、石けんの成分が皮脂を泡で浮き上がらせて水で流せるようになります。しっかり泡立てて手を洗うことで、ウイルスや細菌を皮脂と一緒に洗い流すことができます。



石けんの効果②ウイルスの表面の膜を壊して、感染する力をなくす。

ウイルスは薄い膜で包まれていて、この膜が壊れるとウイルスは感染する力がなくなります。石けんに含まれる成分でウイルスの膜を壊すことができます。



こまめに手を洗うことが大切です

- ・トイレの後
- ・食事の前
- ・そうじの後
- ・外で遊んだ後
- ・外から帰った時

じぶん てあ 自分でできる手当をおぼえよう

9月9日は「9」が二つ並ぶことから「救急の日」と呼ばれています。まずはけがをしないように注意することが大切ですが、もしけがをしてしまったときの自分でできる手当の仕方をご紹介します。

応急手当を覚えておこう

すり傷・切り傷

きれいな水で傷口を洗い、血が出ていたら清潔なハンカチなどでおさえます。

やけど

すぐに水道の水や氷水で、痛みが治まるまで冷やしましょう。

打ぼく・ねんざ

動かさず、氷や氷水で冷やします。痛みが強いつよ強いつきは病院へ行きましょう。

鼻血

おさえるところ

下を向き、5～10分間くらい親指と人差し指で鼻をおさえます。



～不安や悩みがあったら話してみよう～

困ったことや不安なことがある人は、家族や友達、先生、スクールカウンセラー、誰でもいいので悩みを話してください。

周りの人に相談しづらい人には、電話で話ができます。右の「24時間子供SOSダイヤル」は電話代はかかりません。

周りに元気がない友達がいたら、声を掛けてあげてください。あなたの一言で友達が元気になれるかもしれません。

いじめで困ったり、自分の友人のことで不安や悩みがあったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

24時間子供SOSダイヤル (通話料無料) なやみ言おう



0120-0-78310



誰かがいる

話したい



24時間子ども
SOSダイヤル

なやみ言おう
0120-0-78310