

ほけんだより12月



椎葉村立不土野小学校
保健室発行

もうすぐ2022年が終わります。保健室的な不土野っ子の今年の一文字は「自」！「ハンカチの準備や丁寧な歯みがきなどの身の回りのことを自分でできるようになった一年」、「自分の食べるものや体のことについて知ることができた一年」だったように思います。来年もこの調子で続けながら、健康に過ごしましょう！

ほけん・給食委員会の手洗い実験！

～手の汚れを見よう～

今年は新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザの流行にも気を付けなさいといけません。どちらの感染予防にも

効果的なことのひとつに「手洗い」があります。そこで、保健・給食委員会で手の汚れをみる実験をしました。実験では手の汚れが見えるようになるクリームとライトを使って、そのままでは見えない手の汚れを白く光って見えるようにしました。

① 手洗い前の汚れ



② 水で洗っただけの手の汚れ



③ 石けんで5秒くらいしか洗わなかったときの手の汚れ



④ 石けんで30秒間洗った手の汚れ



〇わかったこと

- ・目に見えない汚れがある。
- ・手のひらや指の間などが汚れている。
- ・水洗いじゃ意味がない。
- ・洗ったつもりでも指の間などに汚れが残っている。
- ・石けんで洗うとほとんどきれいになる。
- ・石けんで洗った後にきれいなハンカチで拭くともっと良い！

石けんでしっかり汚れを落とすのに必要な時間は30秒です。「きらきらぼし」を2回歌いながら手を洗うと大体30秒になります。きれいに手洗いをした後は、きれいなハンカチで拭くことも忘れずに！

いろいろな性別

さいきん みみ えるしーびーていーきゅーぶらす し せいべつ あらわ ことば かしらもじ
最近よく耳にする「LGBTQ+」を知っていますか？いろいろな性別を表す言葉の頭文字をとったものです。5・6年生が学級活動の時間にいろいろな性別について学習しました。



5・6年生からは「今まで2つの性別しか知らなかったけどいろいろな性別があることが分かった。」
「人それぞれ違っていてもそれを認めたい。」
「悪く言う人がいたら教えてあげたい。」といった感想が聞かれました。

↓↓ いろいろな性別って？ ↓↓

いろいろな性別のものさし

- ① 見た目やふるまい 女  男
 - ② からだ 女  男
 - ③ ところ 女  男
 - ④ 好きになる人 女  男
- みんな顔や好きなものが違うように、4つのものさしは人それぞれ違う。そして、はっきり「男・女」と分かれるのではなくその間でも、そこに当てはまらなくても良い。お互いにそれを認め合うことが大切。

LGBTQ+って？

- L (レズビアン) … 女の人を好きになる女の人
G (ゲイ) … 男の人を好きになる男の人
B (バイセクシュアル) … 男の人でも女の人でも好きになる人
T (トランスジェンダー) … 心と体の性別が違う人
Q (クエスチョニング) … どちらの性別かわからない人
+ (その他の性別) … 男の人でも女の人でも好きにならない人 (Aセクシュアル) や自分の性別を特定しない人 (Xジェンダー) など

これらの言葉を人をバカにしたり

差別するために使ってはいけません。

歯みがきががんばっています！

今年から「今日のはみがきグランプリ」を決めるようになり、みんなグランプリをとるために丁寧な歯みがきができるようになってきました。月に1度行っている染め出しでは汚れが残っている場所が減ってきました。この調子でうちでも歯みがきをがんばりましょう！



- ・体調を崩しやすい時期です。朝、体調が悪いときや前日に発熱していた場合は病院の受診をお願いします。(11月25日配布「新型コロナウイルス感染症に係る対応について」参照)
- ・むし歯や視力などの受診をお早めにお願ひします。

☆保健だよりや給食指導・歯科指導など、感想やご意見がありましたらお書きください。

