



令和4年12月  
富士宮市立稲子小学校  
保健室

ひ しす し かん はや さむ きび  
日が沈む時間がどんどん早くなり、寒さも厳しくなってきました。

ことし しんがた どうじりゅうこう しんばい てあら  
今年は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されています。手洗いうがい  
をこまめに行い、生活リズムを整えて感染症を予防しましょう。

## 12月のほけんもくひょう

# 感染症を予防しよう



ただ てあら ひと いちどかくにん  
正しい手洗いでできていますか？できているよという人ももう一度確認してみましょう。

## 手洗い6つのタイミング

そと きょうしつ はい  
①外から教室に入るとき



②せきやくしゃみ、鼻をかんだとき



③給食の前

④トイレの後



⑤そうじの後



⑥共有の物を  
さわったとき



## 正しい手の洗い方

手洗いの  
前に

つめは短く切っておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんできれいになったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## お茶を飲んで、免疫力アップ！

お茶の生産量、購入量共に全国トップクラスの静岡県。そんなみなさんに馴染みのあるお茶ですが、お茶に含まれる成分の1つ「カテキン」には、インフルエンザなどのウイルスが増えるのを抑える働きがあると言われています。飲むだけでなく、お茶うがいでも効果的です。その他にもお茶にはたくさんの働きがあります。



食中毒予防

茶カテキンの殺菌力は食中毒予防になるといわれ、お寿司屋さんでのお茶にもこの意味があります。



むし歯・口臭予防

殺菌作用があるカテキンは口臭予防に、またフッ素とともにむし歯予防のはたらきがあります。



目覚まし効果

茶に入っているカフェインには、目が覚める作用や、勉強や運動能力を高める効果があると言われています。



美容効果

肌にはりやうるおいを与える働きがあるビタミンCがお茶にはたくさん入っています。



リラックス効果

お茶に含まれる成分のテアニンには、リラックスさせる効果があります。

### 茶豆知識

麦茶、こんぶ茶、ルイボスティーなど、植物の葉などを乾燥し、煎じて飲むものを「○○茶」と表現する場合がありますが、それらは「茶ではない茶」に分類されます。このようなお茶にはカテキンが含まれていないので、お茶うがいには効果がありません！

## ～11月子どもたちの様子～

### ○2日（水）ゆうゆうタイム（健康）

パソコンを使用している時の姿勢が気になっていましたので、11月のゆうゆうタイムは、正しい姿勢について指導しました。「グー・ペタ・ピン」を合言葉により姿勢を学んだ後、近くの人に自分の姿勢の写真に撮ってもらい、アドバイスをもらう活動を行いました。姿勢が悪いと骨がゆがみ身長が伸びないだけでなく、視力の低下、消化不良、肩こり・腰痛、集中力の低下など体に様々な悪影響を及ぼします。成長期のみなさんは影響が大きいので、普段から姿勢について意識してみてください。



### おうちの方へ

○12月6日（火）、身体測定を行います。健康ファイルを配付しますので、グラフ記入とサインをお願いします。