

ほけんだより 9月

2021年9月
東小学校 保健室

ようやく寝苦しい夜も少なくなり、朝や夜は涼しい風が吹くようになりました。耳をすませば虫の声も聞こえます。過ごしやすい時期ですが、寝冷えて体調をくずさないように、しっかり布団をかけて早めに寝るようにしましょう。

ほけんいいんかい 保健委員会 て じっけん 実験 で手あらいをしました！

9月の委員会活動の時間に、手あらい実験をしました。いつも通りやっている手あらいで、どんな所に汚れが残りやすいのか、しっかりあらえているのかを見ました。

実験方法

① ブラックライトで光る特別なクリームをつけて、手の表とうらの全体にぬります。
(クリームは、ばいきんなどのよごれのためです)

② いつも通りの手洗いをする。

- 5年は「水だけで、いつも通りに15秒かけて手をあらう」実験
- 6年は「せっけんを1プッシュして、いつも通りに15秒かけて手を洗う」実験



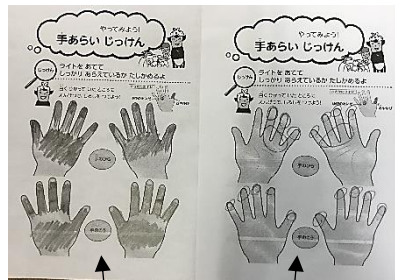
③ ブラックライトをあて、白く光っていた所(よごれが残っていた所)を見つめる。



④ 上手な手のあらい方を確かめる。

⑤ 白く光っていた所(よごれが残っていた所)を中心に手をあらい直す。

⑥ あらい直したら、すべてきれいになっているかをもう一度ブラックライトで確かめる。



結果

- 水だけでは、ほとんどクリームが残っていた。
- せっけんをつけても、短い時間だとあらい残しがあった。
- とくにつめの先にあらい残しが多かった。

水だけ手あらい せっけんで15秒手あらい

時間をかけて洗うことで、手の汚れが落ちます。手洗い前に比べて手の汚れは、15秒で10分の1、30秒で100分の1、60秒で1000分の1になるといわれています。

～手洗いの仕方～

- ① せっけんを泡立てながら手のひら同士をよくこすり合わせます。
- ② 両手の甲をこすり洗います。
- ③ 指先・爪の間を洗います。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 最後に手首を洗います。



手を洗った後は清潔なタオルなどで水分をよくふき取って乾かします。

ふりかえりの一部を紹介します

- ・ 「つめに1番よごれがとれていなかったのおどろきました。」
- ・ 「水だけで15秒かけて手を洗ったけど、ブラックライトで手をあててみたら、白く光っていたところがいっぱいあったから、これからは、せっけんを使って、ていねいに洗おうと思った。」
- ・ 「いつも水あらいしかしていなくて、『どうでもいいし』と思っていたけど、いざじっけんしてみたら、まっ白でしょうげきを受けた。そのあとしっかり手をあらいました。」
- ・ 「15びょうかんでもよごれがのこっているなんて、思っていなかった」
- ・ 「これからは、もう少し、手洗いの時間を長くします。」
- ・ 「いつもしっかり洗えていると思っていたけど、実験を通して、しっかり洗えていないって分かった。」
- ・ 「手あらいの1つ1つが大事だと思った。」
- ・ 「もっと手あらいをこまかくするべきだと思いました。」
- ・ 「けっこうしっかりせっけんで、あらわないと、きんやウイルスはとれないんだなあと思いました。」
- ・ 「コツコツしっかり手を洗っていきたくと思いました。」
- ・ 「しっかり一つ一つきれいにせっけんで洗った方が良いと分かりました。」
- ・ 「洗い方にも気をつけたいです。」
- ・ 「いつもの洗い方が、あまりよごれが落ちていなかったんだなと今回、わかったのでこれから、ならった洗い方をやっていこうと思います。」

