



# すこやかスクール

岡崎 市立福岡 小学校保健室

## 【今月のすこやか目標】 しっかり手を洗おう！

### 1 保健教育「まほうのライトで手洗い名人になろう」

すこやかサミット「まほうのライトで手洗い名人」の開催後、全学級に手洗いの指導をしました。また、家庭では、子供たちが先生になって、お父さんやお母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、兄弟姉妹の手洗いのできばえのチェックを行いました。



### —福小オリジナル 手の洗い方—

手洗い指導で、洗い残しが多かった場所は下の通りです。汚れが落ちるように、力強く洗ったり、繰り返し同じ場所を洗ったりして工夫していました。また、オリジナルの洗い方を考えた子もいました。これからの手洗いの参考にしてください。

洗い残しが多かった場所 BEST 5

- 1 つめと指の間
- 2 つめの先
- 3 指と指の間
- 4 手首
- 5 手のしわ



つめの指の間や爪の先は、隙間に入った汚れを落とすために、一本ずつ、爪や指の腹を使って隅々まで洗う。



指と指の間は、反対の手の指を使って1つつ力を入れてこする。



手首は、意外に肘の方まで汚れていたなので、そでをまくり手二つ分の所まで洗う。



しわがあるところは、しわの中の汚れが取れるように、つめを立てて洗う。

— お家の人からのコメント（ワークシートより一部抜粋） —

家庭で手洗いチェックに取り組んだことで、家族そろって手洗いへの意識が高まりました。手洗いは感染症予防の基本です。お互いに声を掛け合いながら、十分な手洗いに取り組んでいきましょう。



・毎週日曜日のお風呂上りに爪切りをすることにします。そして、石けんで30秒の手洗いを心掛けたいと思います。（3年生 母より）

・「手をしっかり洗った？」「うん洗ったよ」という会話が当たり前でしたが、それは「洗ったつもりだった」ということがよく分かりびっくりしました。これからも、ずっと健康に過ごせるように、先生役の娘の下、家族全員で手洗い名人を目指していきたいと思っています。（1年生 祖母より）



・外出先で石けんがなく、水で洗うことがたくさんあるので、これからは石けんを持ち歩くようにしたいです。（2年 母より）

・洗い残しがあると分かると、もっと丁寧に手洗いしないとなあとと思います。弟や妹にも、手洗いを教えてあげてね。（4年 母より）







いつもよりも手洗いの回数が増えていることで、手荒れをしている子が増えています。手を洗った後は、十分石けんを水で洗い流し、手の水分をハンカチでよくふき取りましょう。

学校では、手洗い後にアルコール消毒を使用します。皮膚が弱く使用できない人は、担任の先生まで申し出ましょう！



3 振り返りコーナー

毎日の生活を振り返り、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を予防できているか確認しましょう。

<p>( ) 毎朝、体温を測り、自分で健康観察をしている。</p> 	<p>( ) 人混みに出かけるときは、必ずマスクを着けている。</p> 	<p>( ) 外から帰った時、食事の前、トイレの後は石けんを使って<u>十分手洗い</u>をしている。</p> 
<p>( ) 早く寝ている。（目安：低学年9：00、中学年9：30、高学年10：00）</p> 	<p>( ) 好き嫌いせず、バランスよく食べている。</p> 	<p><b>1～3年生は、0の数だけ「すこやかカード」に色をぬりましょう！</b></p> 

## お家の方へ 防寒着についてのお願い

寒さが厳しい季節となり、上着を着てくる子も増えてきました。新型コロナウイルス感染症予防の観点から、次の通りお願いします。尚、このために、新たに上着を購入する必要はありません。できる範囲で御協力ください。



- 1 手提げやランドセルに入れたり、椅子に掛けたりして保管できるものを選ぶ。
- 2 教室は、こまめに換気を行うため、防寒着（ジャンパー）を脱いでも寒くない服装で登校する。
- 3 定期的に洗濯する。



昭和大学鳥山病院  
栄養科 栄養士  
古原聡美

体調を崩しやすい季節の変わり目を乗り切り、風邪をひかないように、今回は免疫力と抵抗力を高める食材を使ったレシピを紹介します。

### 免疫力と抵抗力 = 根菜

とても寒いこの時期、身体の芯から温めてくれる根菜料理が一番ですね。寒い冬に旬を迎えた根菜はおいしく、体をポカポカに温かくします。根菜はじっくりと火を入れることでその素材の持つおいしさがでできます。

ニンジン、ビタミンAの宝庫と言われ、体内の粘膜を正常に働かせる力があります。

レンコン、ジャガイモ、ブロッコリーに多く含まれるビタミンCは、白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。

さらにブロッコリーに多く含まれるビタミンEは血行を促します。これらのビタミンには活性酸素を抑制する抗酸化作用があり、基礎的な抵抗力強化にもつながります。またビタミンEはビタミンCと一緒に摂ることによって抗酸化作用がより高まります。

そのほか、ゴボウ、レンコン、ブロッコリーの食物繊維には、感染症などに対する抵抗力をつける成分が含まれます。また、ニンニク、タマネギ、長ネギに多く含まれる硫化アリルは、一部が体内でアリシンという成分に変化し、免疫

力を高める効果があります。アリシンは、ビタミンB1、B2の吸収力をアップさせる効果もあり、B1は体内の糖質の分解を促進させ、B2は代謝を促進し、細胞の活性化を促してくれます。疲労がたまると、免疫力と抵抗力の低下にもつながります。

### 免疫力と抵抗力 = シュンギク

免疫力をアップさせるカロテンの含有量はホウレンソウ以上。しかも、茹でるとその効果が高まります。

また、独特の香りはα/ペンネ・ベリルアルデヒドなどの成分からなり、食欲の増進、消化促進などの働きがあります。豊富に含むカロテンは油に溶けると、吸収率がアップするので、ゴマ和えやピーナッツ和えがおすすめです。

### 免疫力と抵抗力 = カボチャ

三大抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンE、βカロテン、ビタミンCが豊富に含有されています。βカロテンは粘膜系の正常化や免疫力の向上、目の疲労を癒す働きがあります。

これらは脂溶性ビタミンなので、油炒めなど油分と一緒に摂取すると栄養素をしっかりと吸収できます。