

# ほけんだより

板橋区立成増ヶ丘小学校 保健室  
令和3年 12月 17日 NO. 8

もうすぐ、今年一年が終わります。ニュースでは、新しい新型コロナウイルスの変異株が見つかったことが伝えられましたが、大きな感染拡大にはなっていません。



また、今年大流行するかもしれないとも言われていたインフルエンザも、今のところは流行していない状況です。

冬休み中も感染状況に気を付けて過ごしましょう。

## 手洗いしていますか



教室の入口にあるアルコール消毒をしているから、手を洗わなくても大丈夫だと思っている人はいませんか。



手には見えない汚れがついていて、水で洗い流す必要があります。また、アルコール消毒は、気持ちが悪くなって嘔吐をしたり下痢を

したりしてしまう感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスなどにはあまり効果がなく、石けんや水で洗い流す必要があります。



**悪い菌に効く**

**つよ強さランキング**

右の4つの言葉は、普段の生活の中で、よく見たり聞いたりする言葉です。それぞれどのような違いがあり、菌に対してどれくらいの効果があるのでしょうか。

### 滅菌

めっきん

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

つかわれているもの

- ちゅうしゃき
- ガーゼ
- ピンセット
- など

つよさレベル ★★★★★

NO.1

### 殺菌

ざっきん

菌をある程度、退治します

つかわれているもの

- しょうどくえき 消毒液
- やくよう 薬用
- ハンドソープ
- など

つよさレベル ★★★★

NO.2

### 除菌

じょきん

菌などを取り除いて数を減らします

つかわれているもの

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- など

つよさレベル ★★★

NO.3

### 抗菌

こうきん

菌が増えるのをおさえ、住みにくい環境を作ります

つかわれているもの

- べんざ 便座
- タオル
- スリッパ
- おふろ用品
- など

つよさレベル ★★

NO.4

## は 歯みがきについて



保健委員会が、先生方には歯みがきについて質問をしました。記入していただいた内容を保健委員が清書し、保健室前の掲示板に掲示しています。



質問は 1、(何分間など)目安にしている歯みがきの時間はありますか。  
2、歯みがきで気を付けていることはありますか。

の2つです。



先生によって質問の答えはさまざまで、歯みがき時間が1~2分間の先生や、15分間歯みがきをするという答えの先生もいました。

担任の先生や専科の先生、校長先生、副校長先生が歯みがきをする時に、どのようなことに気を付けているのか見てください。

歯ブラシの使い方やみがき方など、参考になることがたくさん書いてあるので、自分で歯みがきをする時に取り入れてください。