

ほけんだより

5月

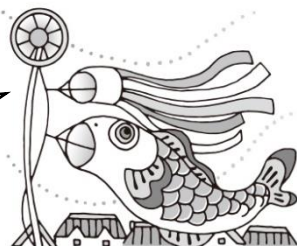
お家の人と
読みましょう

鴻巣市立広田小学校 保健室 2020. 5. 7

早寝、早起き、朝ごはんの規則正しい生活ができていますか？学校再開が延期となり、残念に思っている人も多いと思います。登校が再開できたときに備えて、規則正しい生活をしましょう！また、5月は暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが、朝晩は急に寒くなることもあります。下着を着たり、羽織るものを1枚用意したり等、服装で上手に体温調節しましょう。

5月の保健目標

じょうぶな体をつくろう！



検診調査票の記入について

※心臓検診（1年生・4年生）、小児生活習慣病予防検診（4年生）で使う検診調査票を7日に配布しました。御記入、御提出をお願いします。提出日については後日お知らせします。

今日の気温は？

服装

昼間はあたたかなくても朝晩は冷え込むことも。調節できる服装に

ぼうし

だんだん日差しがきつくなってきました。外に出るときはぼうしをかぶろう

水筒

汗をかくと体の水分が不足します。のどが乾く前の水分補給が大切

作ってみよう！

免疫力アップレシピ！

調理中のケガには気を付けて！

簡単ラッシー

《材料》

- ・牛乳 100cc
- ・ヨーグルト 100g
- ・砂糖 ティースプーン1杯

《作り方》

材料を全部容器に入れ、混ぜる！
※お好みで牛乳を豆乳にしたり、砂糖をちみつにしたり、バナナやフルーツソースを入れても美味しいです。

新玉ねぎとツナ玉子サラダ

《材料》

- ・新玉ねぎ 大1個
- ・ゆで卵 1～2個（潰しておく）
- ・ツナ缶 1缶
- ・マヨネーズ 適量
- ・中華味 小さじ2/3程度
- ・黒コショウ 少々

《作り方》

1. 玉ねぎをむき、繊維を断ち切るように薄切りにし、ボウルに30分程度、広げておく。
2. 1の玉ねぎに残りの材料を混ぜて完成！

※ピザパンの具にしても美味しいです。

保健室からのお知らせ

健康診断について

4月のほけんだよりで健康診断は2学期に実施しますとお伝えしましたが、外部事業団実施の以下の検診については、予定通り1学期中に実施と、鴻巣市教育委員会より、連絡がありました。緊急事態宣言が延長された場合は、日程が変更となりますが、4/30現在、分かっている範囲でお伝えします。

- ・6/9(火) 小児生活習慣病予防検診(4年)
- ・6/24(水) 脊柱側弯症検診(5年)
- ・7/2(木) 心臓病検診(4年)



規則正しい生活をつくろう

毎日の My 時間割

朝起きる時間



朝ごはんの時間



学校へ行く時間



帰ってくる時間



晩ごはんの時間



勉強をする時間



お風呂に入る時間



寝る時間



作り方のコツ

決まっている時間（学校へ行く時間など）から書いて、逆算して考えてみよう。たとえば、家を出るまでに朝ごはんをゆっくり食べるには、何時に起きたらいいかな？

新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



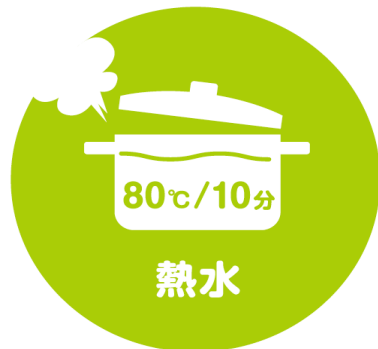
手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.01% (数百個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に
10分間さらすと消毒ができます。

火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。

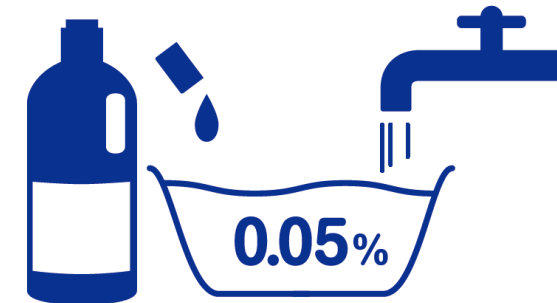
ハイター、ブリーチなど。
裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、
取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。

参考資料： <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614437.pdf>

参考

0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



【使用時の注意】
・換気をしてください。
・家事用手袋を着用してください。
・他の薬品と混ぜないでください。
・商品パッケージや HP の説明を
ご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水 1 L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯) ※ ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水 1 L に本商品 10mL (商品 付属のキャップ 1/2 杯) が目安です。
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
西友 / サニー / リビング (きほんのき)	台所用漂白剤	水 1 L に本商品 12mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージや HP の説明にしたがってご使用ください。