

ほけんだより 10月

令和8年10月
川崎市立片平小学校
保健室

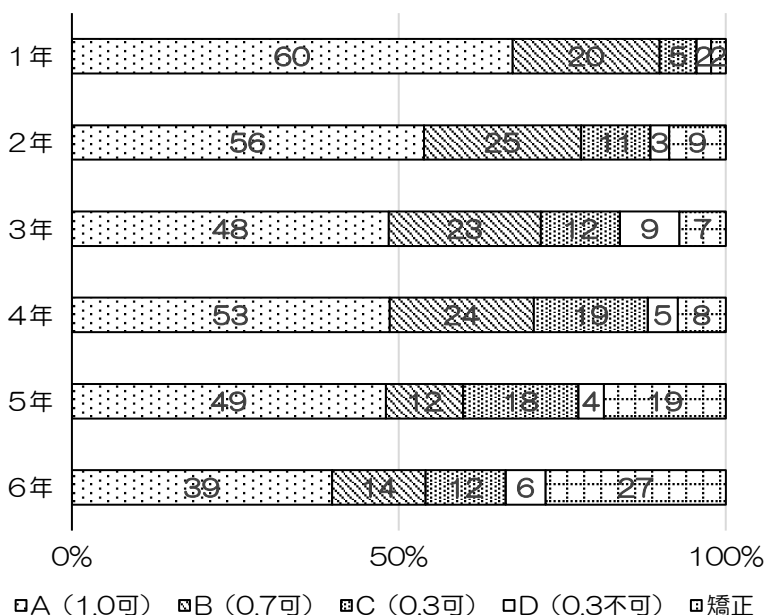
シルバーウィーク明けからインフルエンザでの欠席が増えてきました。全国的にも流行しており、市内では学級閉鎖をしているところもあります。これから運動会の練習も始まります。運動会当日を元気に迎えるためにも感染予防をして過ごしましょう。2枚目に保健委員会の児童と一緒に行った寒天培地をつかった実験を載せています。手洗いの必要性に気づくきっかけになればと思います。

10月10日は 目の愛護デー

右のグラフは、春に行った定期健康診断の結果です。3年生頃からA(1.0可)B(0.7可)の児童の割合が減ってきており、高学年になると矯正視力の児童の割合も増えてきています。文部科学省の調査でも、視力異常者が増加してきており、そのほとんどが近視だそうです。

近視は見えにくいだけの問題ではなく、将来様々な目の病気にかかりやすくなることがわかっています。メディア機器の使用などで近くのものを見ることが増えてきたことが背景と考えられていますが、改めてメディア機器との付き合い方を考えてみる機会にしてほしいと思います。

定期健康診断 視力結果



10月15日は 世界手洗いの日

秋～冬は、とくに感染症が流行する時季です。ノロウイルス、O157 などによる食中毒や、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻をさわると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するには、しっかり手を洗うことが大切です。元気に冬をすごしましょう！

手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきたとき
- ・ものを食べる前
- ・トイレの後



手洗いのときに注意したいこと

- ・せっけんやハンドソープはよく泡立てる(泡がよごれをとってくれるため)。
- ・手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- ・流水でしっかり泡を流す(15秒以上)。
- ・せいけつなタオルやハンカチで手をふく。



後期計測について

10月15日(木)から後期計測(身長・体重)を行います。運動会の関係で日程が変則になっていますので、ご確認ください。欠席された場合は、登校した際の休み時間などを使って測定いたします。

服装：体育着

髪型：ポニーテール、お団子などは避けてください。

日程	学年
10月15日(木)	1年
10月16日(金)	2年
10月19日(月)	3年
10月20日(火)	4年
10月27日(火)	5年
10月28日(水)	6年
10月29日(木)	サポート級



寒天培地の実験をしました



児童保健委員会の活動で、寒天培地を使った実験を行いました。培地には寒天・コンソメ・水を使用しています。見えない菌（細菌・真菌など）や汚れを見ることができる実験になります。自宅でもできるので、興味のある人はやってみてください。※ウイルスを増やす実験ではありません。

①手洗い前、水のみの手洗い、ハンドソープをつけての手洗い後に培地に手をつけてみた結果です。

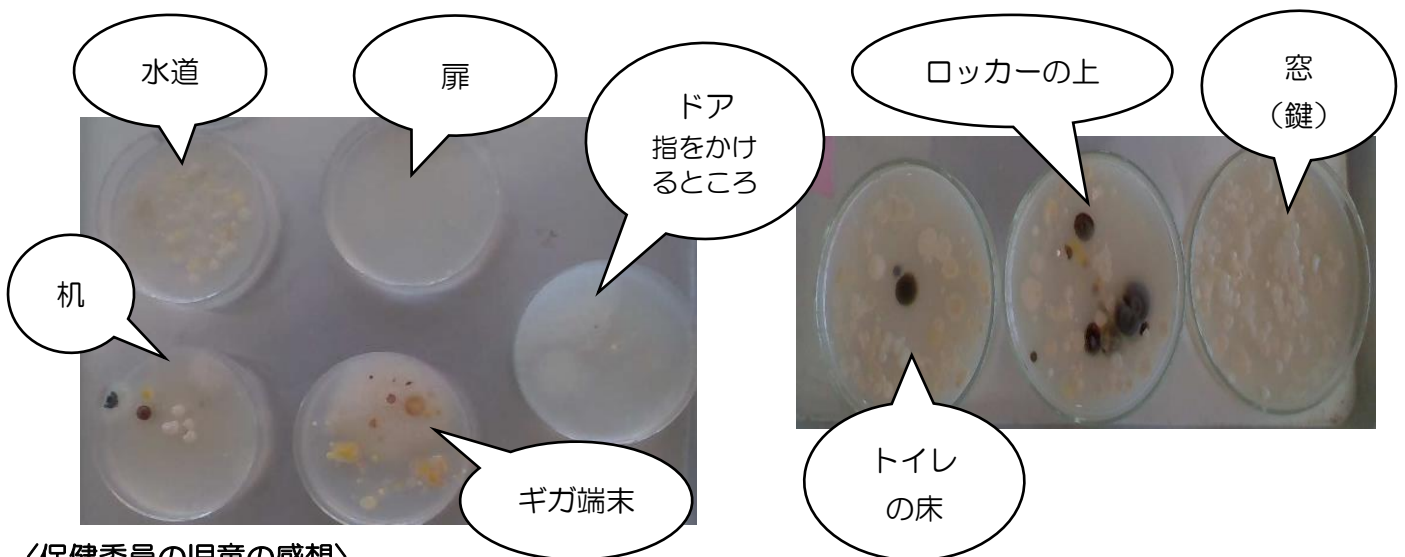
手型の培地とシャーレの培地を使用しています。シャーレの培地は指3本を培地につけて実験を行いました。本来、手洗い後はコロニー（塊で見えるもの）の数は減りますが、あまり変わっていないものもあり、洗い残しがあることが考えられます。指先や爪の間は、洗い残しが多いといわれているので、しっかり洗うことが大切です。コロニーが見られない培地もあり、正しい手洗いができている児童もいました。

赤：手洗い前 黄色：水のみ 青：ハンドソープ手洗い後



②よくさわる箇所を滅菌綿棒で採取し、培地にこすりつけてみた結果です。

どこも多くのコロニーが見られました。目に見える汚れがなくても菌が多くいることが分かります。人がよく触るところに触れた後は、手洗いをしましょう。



〈保健委員の児童の感想〉

- 手やみんなが触っているところは意外と汚いと思った。
- 丁寧に手を洗ったのに菌が見られた。普段の手洗いは短い時間になっていたの、いつも丁寧に洗うようにしていきたい。
- 机がこんなに汚いとは思わなかった。給食前はとくに手をきれいに洗おうと思った。