

# ほけんだより

令和8年1月8日 NO. 11

さいたま市立馬宮西小学校 保健室

1月の保健目標『かぜを予防しよう』

あけましておめでとうございます。冬休みはリフレッシュできましたか？  
 さて、2026年が始まりました。馬西っ子みなさんにとって笑顔いっぱいあふれる1年になりますように…。  
 今年も、どうぞよろしくお願ひします。



あら  
**洗いのこしをチェック！**



てあら まえ  
手洗する前



みず てあら  
水だけで手洗い



しょうどく  
アルコール消毒だけ

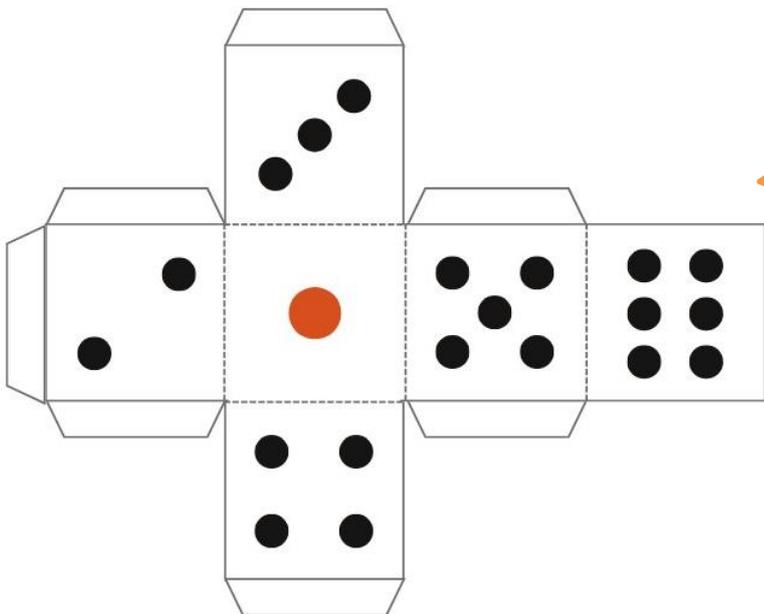
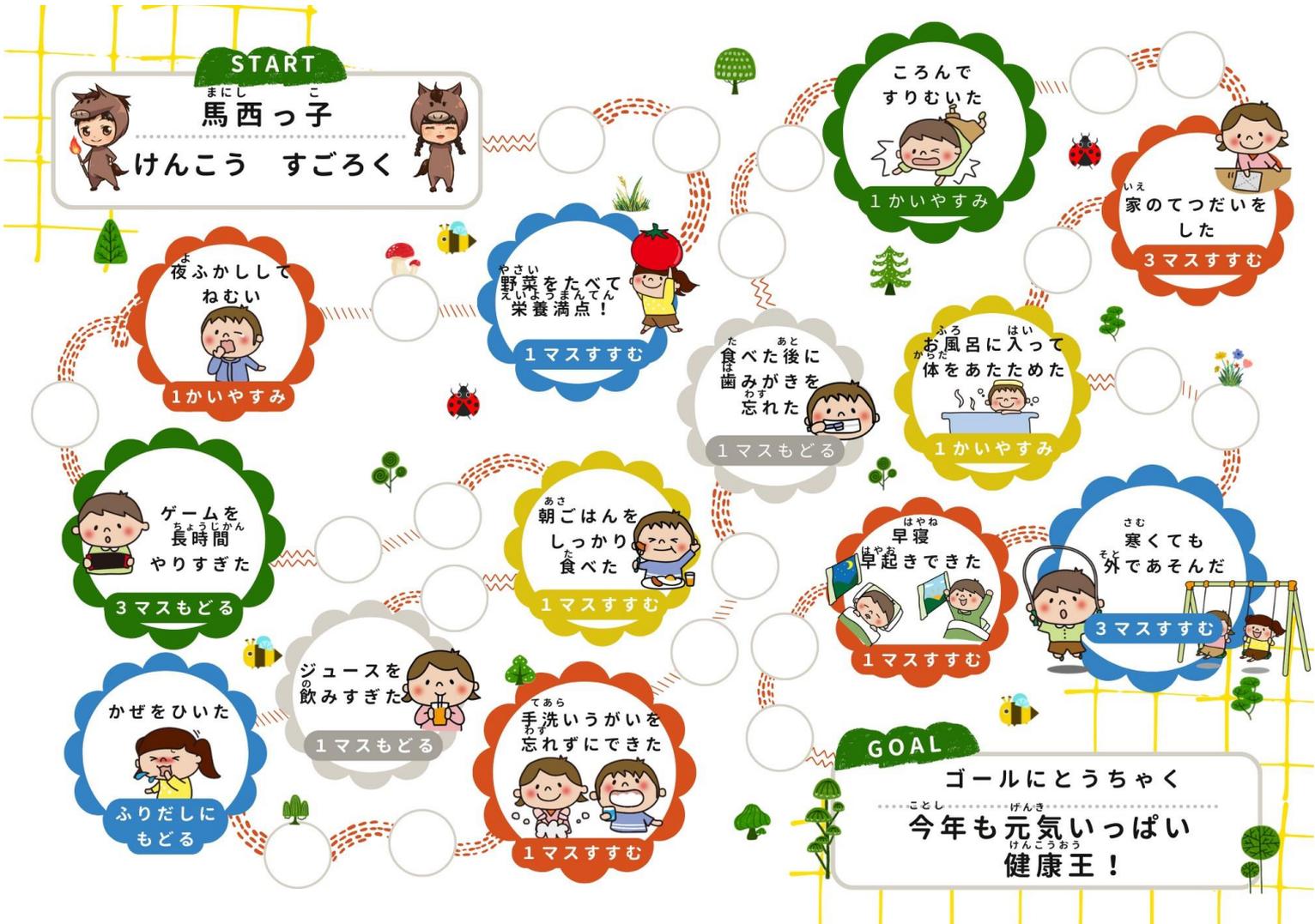
手洗をする前、水で手洗いした後、アルコール消毒だけした後にどれだけ手に汚れが残っているか、運動保健委員の6年生に協力してもらって実験をしました。水だけで洗った時も、アルコール消毒を軽くしたときも、手には汚れが残っていました。その後、石けんでしっかり手を洗うと、ほとんどの汚れを洗い流すことができました。手洗いはとても大切ですね。



せっ てあら あと  
石けんで手洗いした後

# さむ ふ と けんこう 寒さを吹き飛ばそう！健康すごろく

した つか  
下のサイコロを使って、ぜひ「けんこうすごろく」をやってみて  
ね！あなたはゴールできるかな？



ひだり え き と  
左 の 絵 を 切 り 取 り、  
の り か テ ー プ で 貼 っ て、  
サイコロ を 作 っ て  
すごろく に 使 っ て ね !