

令和7年1月15日
港区立高輪台小学校

2025年ねんがスタートしました。今年ことしは巳年みどしです。脱皮だっぴを繰り返す蛇くのイメージから巳年かえは「復活へびと再生みどし」を意味ふっかつします。植物さいせいに種子いみができはじめる時期しょくぶつ、次の生命しゅしが誕生じきする時期つぎなど、新しいことせいめいが始まる年たんじょうになると言じきわれています。また、「巳み」を「実み」にかけて「実みを結むすぶ」年としとも言いわれるようあたらです。日頃ひごろの努力どりよくが実みを結むすぶ一年いちねんになるといいですね。

はついくそくてい おこな 発育測定を行いました (cm、kg)

	男		女	
	身長	体重	身長	体重
1年生	122.4	23.9	120.6	22.8
2年生	128.5	26.6	126.2	25.2
3年生	135.0	32.5	134.0	30.4
4年生	138.8	34.0	139.5	33.6
5年生	144.4	39.0	146.7	37.4
6年生	156.8	46.8	151.5	42.3

みんなすこ少しずつおお大きくなっ
ていました。みんなちが違ってみん
ないのです。



※「発育の様子」をお渡ししました。ご家庭で保管をお願いします。
封筒は、押印をして、学校にご提出ください。

この「あいいうえお」を守まもって生活せいかつしまし
よう。

ふゆ 冬

は風邪かぜをひきやすい季節きせつ。
元気げんきにすごすために、

カゼに負けない！ あいいうえお

おやすみなさい
早めに眠ねって
疲れをとろう



ウイルスは
こまめな換気かきで
追い出して



えいようバランス
心がけた食しょく事で
丈夫丈夫な体作り



あたためる時は
運動うんどうで
体からだの中から



いえに帰かえったら
石けんいしけんで
手を洗あおう

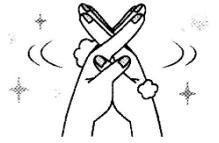


ゆびさき
指先



あら ぬい
洗い残していないかな?
CHECK!

ゆび あいだ
指の間



てくび
手首



おやゆび
親指



て
手のしわ



かくみずの ば てあら さんこう てあら
※各水飲み場にある手洗いのポスターを参考にしながら手洗いをしましょう。

いつもの手洗い 正しくできてる?

30億人。何の数字かわかりますか?これは、世界規模で見たときに、石けんと水で手を洗うための設備が自宅にない人の数です。環境さえ整っていれば、新型コロナウイルスによる世界的大流行も様子が変わっていたかもしれませんね。日本では設備が整っているのに、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。(参考:ユニセフ)

石けんのしくみ

汚れを落とすのは、石けんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持っているので、病原菌がついた体の脂を捕まえて、水と結びついて浮かび上がらせます。

せっけんを味方に

泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広い範囲を包み込んで、手のしわなど細かいところに行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなるのです。

アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるものです。膜があるウイルスには効きますが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと一緒に使うようにしましょう。

霧吹き状になっているものは、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。