



令和6年1月16日
荒川区立第九峡田小学校

辰は「振るう」という文字に由来しており、自然万物が振動し、草木が成長して活力が旺盛になる状態を表します。辰は竜（龍）のこともあり、十二支の中で唯一の空想上の生きものです。東洋で権力・隆盛の象徴として親しまれていた龍は、身近な存在であったことから干支に選ばれたと言われています。草木のように、私たちも一回りも二回りも成長する一年にしたいものですね。

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	123.6	24.7	118.6	22.3
2年生	128.3	26.9	126.9	26.9
3年生	134.1	34.2	136.4	31.1
4年生	136.5	34.3	139.6	34.8
5年生	144.1	37.5	148.9	42.5
6年生	151.3	45.2	151.2	45.3

みんな少しずつ大きくなっていました。みんな違ってみんないいのです。



※健康カードをお渡ししました。ご家庭で保管をしておいてください。

ふゆ
冬
は風邪をひきやすい季節。
元気にごすためにも、
この「あいいうえお」を守って生活しましょう。

おやすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう

ウイルスは
こまめな換気で
追い出して

えいようバランス
心がけた食事
で
丈夫な体作り

いえに帰ったら
石けんで
手を洗おう

あたためる時は
運動で
体の中から

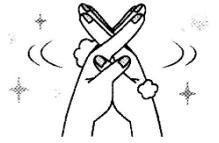
カゼに負けない！
あいいうえお

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が?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がなくなるのです。

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。