

**あけましておめでとうございます！**

あっという間に3学期です！楽しい年末年始を過ごせましたか？  
 1月7日は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの「春の七草」を入れた「七草がゆ」を食べる風習があります。七草には栄養が豊富で、大晦日やお正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる意味もあります。皆さんは七草がゆを食べましたか？今年も元気いっぱい健康な一年にしましょう！



**元気いっぱい体を動かそう！！**

冬休みがあっという間に終わって、3学期がスタートしました。年末年始はおいしいごちそうを食べる機会がたくさんあった人も多いのではないのでしょうか。そして、外は寒いので、暖かいお部屋でゲームやテレビを楽しむ時間も多かったと思います。12月に実施した東中学校区地域学校保健委員会では、児童生徒の体力低下が健康課題として挙げられました。成長期の今、運動をすることは将来の健康につながります。寒さに負けずに、楽しく運動をしましょう！

東中学校区地域学校保健委員会  
 資料・まとめは  
 こちらからご覧ください。

**運動するとどんないいことがあるの？**

骨や筋肉を強くする  
 ぐっすりねむれる  
 内臓の健康を保つ  
 血液の流れがよくなる  
 ほかにも  
 ・ストレスを解消する ・肥満をふせぐ等、良いことたくさん！

私たちは、体のエネルギーとなる炭水化物などを食事で補給します。しかし運動をしないとエネルギーが消費されずに、しぼうとなって、体の中にとまって、肥満の原因になります。しぼうは、血管や内臓などにもたまり、重い病気にもつながります。また、運動不足で骨も弱くなり、大人になったとき、骨が折れやすくなる病気の「骨粗しょう症」になることもあります。

**てあら いつもの手洗い 正しくできていますか？**

**30億人**

さて、何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見た時に、せっけん<sup>てあら</sup>と水で手を洗うための設備が自宅にない人の数です。日本では設備が整っているので、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。「いつも」の手洗い、少し振り返ってみませんか？（参考：ユニセフHP）

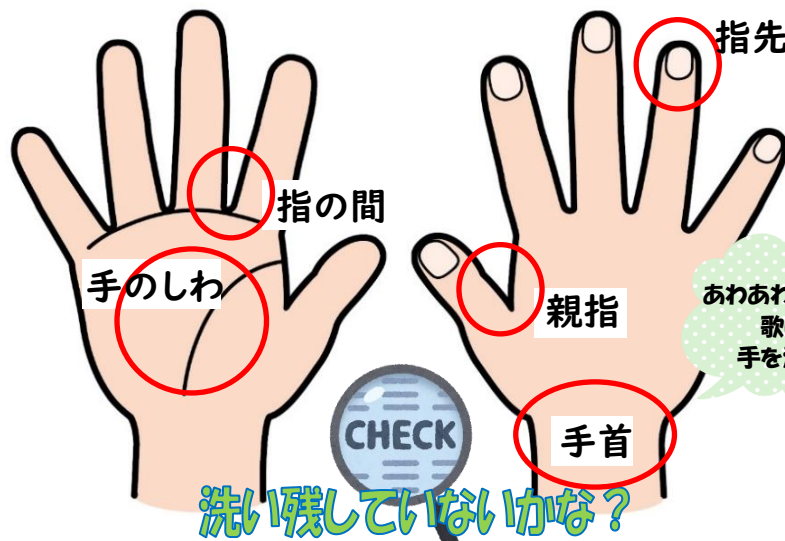
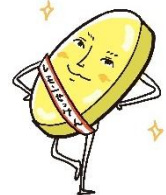
**せっけんのしくみ**

よごれを落とすのは石鹸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つので、病原菌のついた皮脂をつかまえて、水と結びついて浮かび上がらせます。



**泡立たせるのが大切**

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。



あわあわ手洗いの歌を歌いながら手を洗おうね！

手洗い  
 アドバイス

手は洗えば洗うほどいいの？

洗いすぎや石けんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちるのじゃ。清潔なハンカチで拭いて、保湿クリームをつけるなどのスキンケアもすると良いぞ！

**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。膜を持つウイルスには有効ですが、もともと膜のないウイルスには効果がうすいので、手洗いと併用しましょう。噴霧タイプのアルコール消毒は、爪の隙間にもかかるようにすると効果的です。

