

# 5 ほけんだより



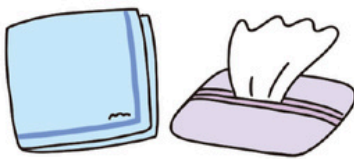
青ヶ島村立青ヶ島小学校 保健室

5月8日発行

## This month's goal

### 「身の回りを清潔にする」

ハンカチ・ティッシュは  
もっていますか？



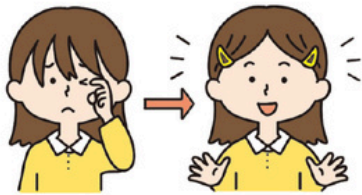
手・足のツメは  
のびていませんか？



きれいな「はだ着」を  
つけていますか？



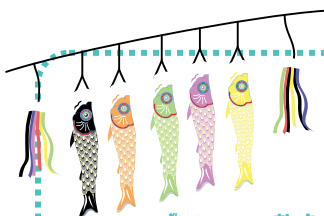
前がみがのびて  
目にかかっていませんか？



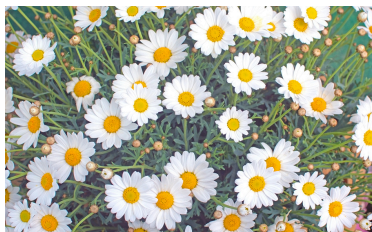
石けんを使って  
手を洗っていますか？



汗をかいたらこまめに  
着がえていますか？



### 5月の主な保健行事



- 8日 身体計測 (小)
- 9日 身体計測 (中)
- 13日 色覚検査 (希望者)
- 27日 社会科見学前健診 (小3・4)

### 正しい手洗い できていますか？



- ① 手をぬらして石けんを泡立てる。
- ② 手の平と手の甲をこすり合わせて洗う。
- ③ 細かく動かして指先と爪の間を洗う。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指をねじって洗う。
- ⑥ 手首を洗う。

しっかり洗って、ハンカチで拭こう！

わす  
れないで！

## ハンカチやタオル

手を洗った後、清潔なハンカチやタオルで手を拭いていますか？  
ぬれたままにしていると、手には菌や汚れがつきやすくなります。

服で手を拭いたりするのもやめましょう。家の外では、服は思っている以上に、汚れています。みなさんが手洗いをしっかりできたとしても、服で手を拭いて、別の汚れがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまふのです。

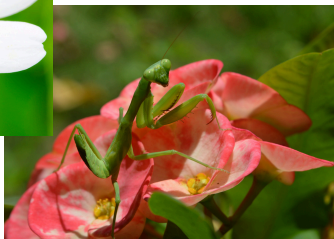
朝、家を出るときは、清潔なハンカチやタオルを持って行くようにしましょう。



5月30日は5(ご)3(み)0(ゼロ)で

## 『ごみゼロの日』

### 自然について考えよう



自然豊かな日本では、昔から様々な虫や生き物たちと共生してきました。

例えば、テントウムシやカマキリ。畑や校庭にもいるテントウムシは、アブラムシやうどんこ病の菌などを食べてくれます。カマキリは、稲や野菜につく虫を捕まえてくれます。どちらも私たち人にとって、ありがたい味方です。

### 青ヶ島の自然を守るためにできること

ペットボトル、段ボール、お菓子の袋、読まなくなった本・・・私たちは生活の中でたくさんのごみを出しています。きちんと分別をする、ポイ捨てはしない、不要になったものはゆずる等、環境を守るためにも、ちょっとしたことでもみんなでやれば大きな効果がありますね。



## ごみにまつわるクイズ



日本で一年間で捨てられるごみの量は何トンでしょうか。

- ①約1トン
- ②約40トン
- ③約4000万トン

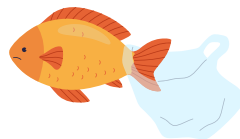


正解は、③です。日本では1年間で4095万トンのごみが捨てられています。

想像もつかない量で驚きますね。一人一人が少しでも減らすことで、大きくごみを減らせるかもしれませんね。

海に増えつつあるプラスチックごみ。このまいくと何年後に海の魚の量に対しプラスチックごみが上回ってしまうと言われているでしょうか。

- ①25年後
- ②50年後
- ③100年後



正解は、①です。毎年800万トン以上のプラスチックごみが流出しており、25年後の2050年にはプラスチックごみが上回ると言われています。

右のマークは、何を表すマークでしょうか。

- ①アルミ缶マーク
- ②ペットボトルマーク
- ③プラスチック製容器包装マーク



正解は、②です。このマークはペットボトル以外のプラスチック製容器を区別するためのマークです。飲料や調味料、ドレッシング等のペットボトルに表示されています。分別を行うために、様々なリサイクルマークがあるので、探してみてください。