

健 メモ 康



効果的なうがいで
感染を予防しましょう

秋から冬にかけての季節、風邪やインフルエンザが流行しがちです。うがいは、のどについたウイルスや細菌を洗い流し、感染予防に効果があります。外出から帰ったら、うがいと手洗いをする習慣を身に付け、感染予防に努めましょう。

うがい液を準備!

- うがい液は約60ミリリットル用意(20ミリリットル×3回)
- 市販のうがい薬や3%食塩水(コップ1杯弱に塩一つまみ)が効果的
- 緑茶や紅茶に含まれるカテキンも殺菌作用があります

うがいは最低3回しましょう

- 1 1回目は、うがい液を口に含み、強くクチュクチュしながら口の汚れを洗い流します。
- 2 2回目は、上を向いて、のどの奥までうがい液が届くように、15秒程度ガラガラうがいをします。
- 3 3回目は、2回目と同様に、もう一度うがいをします。



ホームページ「きよたF a n倶楽部」の「健康アドバイス」にも関連情報掲載中。(http://www.city.sapporo.jp/kiyota)

近年都市化が進むにつれ、子どもたちが日常的に自然とふれあう機会が少なくなりつつあります。そのような状況の中、身近な場所での自然とふれあう場を提供しようと、国内各地で学校ビオトープの

「ビオトープ」という言葉を耳にしたことがあるでしょうか。ドイツ語で「バイオ(Bio)」「は生物、「トープ(Top)」「は場所のことで、この二つを組み合わせた「野生生物の生息空間」を意味する造語です。

ビオトープ 生物の生息する場

観察だけでなく、休み時間や放課後の遊びのときでも、身近に自然とふれあえるので、子どもたちが自然の大切さや面白さを学ぶ格好の教材といえます。

昨年十月、平岡小学校に区内で初めてとなる学校ビオトープが完成しました。市内には、現在、六つの小学校にビオトープが設置され理科や生活科、総合的な学習の時間で活用されています。授業での

整備が進められています。

平岡小学校ビオトープ ホタルの飼育を目指して



▲学校ビオトープ (イメージ図)

浅瀬と深みがある全長十メートルに及ぶ池を中心に、湿地や川を模した水路などを設置。失われつつある水辺の環境に関心が持てるよう作られています。同校では以前から、ホタルの飼育に学校として取り組んできました。生徒たちが飼育したホタルの幼虫を、区役所裏のホタル池で行われる「ホタルの観賞会」のために放流しています。ビオトープの完成を機に、最終的にはここでホタルを育てようという目標を立てています。昨秋に完成したばかりとあって、まだ水生植物が十分繁茂していないなど発展途上ですが、これからのビオトープの成長とともに、子どもたちの自然環境に対する興味も育っていくことでしょう。

広告欄