

# 健康だより No.1

H27  
7/8(水)  
健康委員会

など、削ったり細かくしておく。  
 \* やけどしない程度のお湯  
 \* 少しすくなめに。



\* 好みのハーブパウダー  
 \* 若けん(石けん)の5~10%程度。  
 お湯などを入れても変形しない耐熱性のチャック付きホリ袋  
 《作り方の手順》

## 1. めあて

かぜやインフルエンザにかからないように若けんをつくって、手をあらってわりおう。

## 2. 提案理由

かぜなどの予防のために若けんを作れば手をあらってくれると考え提案しました。

## 3. 作り方 《用意するもの》

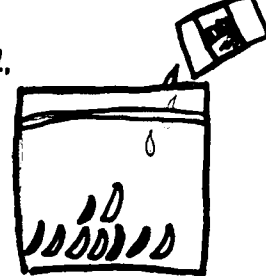
\* 無添加石けん(有き物や、体に害のあたる物が入っていない若けんのこと)  
 または、手作り用若けん(香粉でもOK)  
 \* 無添加石けんは、固形でも粉でもOK  
 固形を使う場合、あらかじめ、ナイフ

1. 細かく削っておいた無添加石けんを耐熱性ホリ袋に入れる。

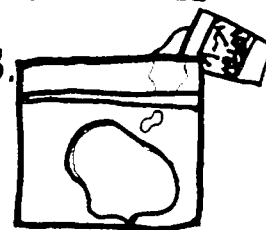


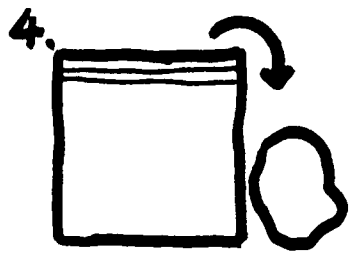
(湯がくしておいた無添加石けん)

2. そこにお湯を加え、よくこねる。



3. 好みのハーブパウダーを加えてさらによくこねる。





<sup>じゅうぶん</sup>十分に<sup>ま</sup>混ぜ、<sup>ふくろ</sup>たば、袋から出す。

手あらいうがいを、して  
毎日を健康にすごそう!



<sup>す</sup>好きな<sup>かたち</sup>形にする。



<sup>かぜどう</sup>風通しのいい<sup>ところ</sup>所で<sup>かん</sup>かんを<sup>う</sup>させる。



~8~<sup>ポイント</sup>ポイント~8~  
かんを<sup>う</sup>させる時、<sup>した</sup>下に<sup>かり</sup>かりばしを<sup>お</sup>置  
くと<sup>した</sup>下の<sup>ほう</sup>方もよく<sup>かわ</sup>かわく。

つくったものは、1階に<sup>かい</sup>展示<sup>てんじ</sup>してあります。  
みなさん 見てくださいね。

健康委員会  
6年来原海斗  
谷川舜一郎  
林 隼太郎  
村形外怜也  
引地星空

東海林亜美

5年沼澤篤弥  
近野大古  
荒井梨緒  
今井みづ  
伊藤峻  
川合真人