



# ほけんだより

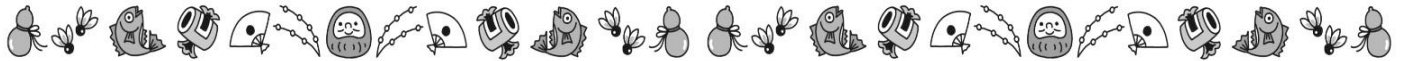


令和7年1月7日  
一宮町立一宮小学校  
保健室

冬休みはゆっくりと心と体を休めることができましたでしょうか。

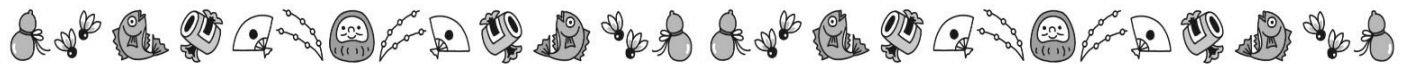
「一年の計は元旦にあり」という言葉があるように、今年の目標を立て、自分のペースで少しずつ成長できる年にしましょう。

今年も皆さんが毎日健康で充実した学校生活を過ごせるよう願っています。今年もよろしくお願ひします。



## 今月の保健行事

| 項目   | 日にち                        | 対象               | 検診についてのお願い                                   |
|------|----------------------------|------------------|--|
| 身体計測 | 14日(火)<br>15日(水)<br>16日(木) | がっきゅう<br>学級ごとに実施 | ○髪は頭頂部で束ねず、低い位置でまとめてください。<br>○結果は、後日お知らせします。 |



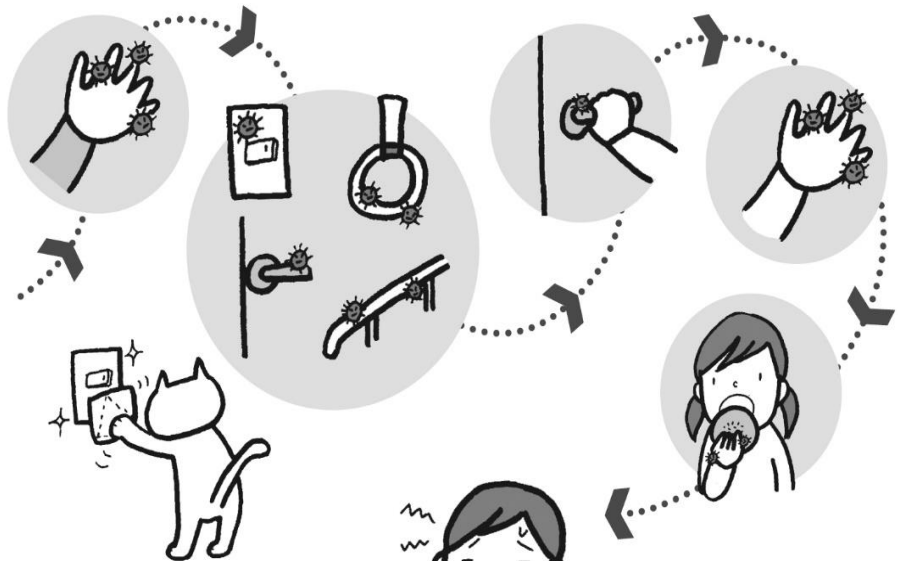
## かからない!うつさない!冬の感染症

冬は気温と湿度が低く、感染症が本格的に流行する季節です。

どんなウイルスでも基本的な感染予防方法は同じです。予防を徹底し、感染症のピークであるこの冬を乗り越えましょう。

カゼやインフルエンザの

### 感染経路



かかってしまった人は  
ウイルスをまき散らさない

人がよく使う部分は  
ふき掃除、消毒



元気でも手洗い  
うがいを忘れない

# かんせんよぼう きほん 感染予防の基本！！

# てあら 手洗いのポイント



せっけんをしっかりあわだてて泡立っています。



手のすみずみまであら洗います。



あわよごをしっかりと洗い流します。



せいけつなハンカチやタオルでふきます。

さむ  
寒くなってくると、  
すばやく  
素早く済ませてしまい  
てあら  
がちな手洗いですが、手  
あら かんせんよぼう きほん  
洗いは、感染予防の基本  
じぶん ふだん  
となります。自分が普段  
おこな  
行っている手洗いを振  
かえ  
り返ってみましょう。

## せっけんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

おお せっ  
多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

### 殺菌

おお きん  
多くの菌やウイルスを  
しめつ  
死滅させること



…つまり、せっけんやハンドソープを使うと感染  
しょう よぼう  
症を予防しやすいということですね。

### 消毒

かんせんしょう はっしょう すいじゅん  
感染症を発症しない水準まで  
きん  
菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、  
じよきん きん  
除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、  
さっきん くら しょうどくこう か  
殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

せっ  
石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。  
かんせんしょう りゅうこう じき あらた てあら てってい  
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



## やくぶつらんようぼうしきょうじつ おこな 薬物乱用防止教室を行いました。

がつ か か がくねん たいしょう やくぶつらんようぼうしきょうじつ おこな  
12月3日(火)、6学年を対象に、薬物乱用防止教室を行  
そとほう ちく しょうねん かたがた やくぶつらんよう おそ  
いました。外房地区少年センターの方々から、薬物乱用の恐ろ  
しさや、たばこ、お酒についての知識、それらに誘われたときの  
ことわ かた わ おし  
断り方について、分かりやすく教えていただきました。

### 【児童の感想】 ※抜粋

かい やくぶつ しょう のう えいきょう おも  
〇1回でも薬物を使用すると、脳に影響があるとは思いません  
でした。

ふだんの くすり き ようほう ようりょう まち の  
〇普段飲んでいる薬でも、決まった用法・用量を守って飲まな  
いと乱用になるとは、とてもびっくりしました。

し ひと みちか ひと やくぶつ すす  
〇もし知らない人や身近な人に薬物を勧められても、きちんと  
ことわ  
断れるようにしたいです。

