



下野市立細谷小学校  
保健室  
令和7年1月 発行

## 1月の保健目標：手洗いうがいをきちんとしよう

あけましておめでとうございます。2025年は巳年（へびどし）です。へびは脱皮を繰り返す様子から、巳年は「生命力」、「成長」、「再生」などの意味があるのだそうです。

冬休みを迎える会では、2名の児童が素敵な作文を発表してくれましたね。みなさんも「こんな自分になりたい!そのために〇〇を頑張りたい!」など、目標を立てて取り組んでみてください。みなさんの健やかな成長を願っています。

### こんなときは手を洗おう!

みなさんは、手を洗う習慣がきちんと身についていますか?1日の生活の中で、手を洗うタイミングは意外と多いものです。特に冬場は、様々な感染症の原因となるウイルスが手に付着しています。こまめな手洗いで、冬も元気に過ごしましょう!



がいしゅつご きたくご  
外出後、帰宅後など



しょくじ まえ  
食事の前



トイレから出た後



くしゃみやせきをしたとき



☆手を洗った後は清潔なタオルやハンカチで手を拭こう!

## 石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

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** 多くの菌やウイルスを死滅させること

**消毒** 感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

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

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

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。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。



## あったかい重ね着のポイント



✓ **肌を着る**

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ **外側は風を通さない素材のものを**

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ **2~4枚の重ね着を**

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。