



宇都宮市立石井小学校
保健室

2025年になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。
今年の目標は立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切ですが、これがなかなか難しいものですね。
みなさんの今年の目標が達成できるように、そして毎日が元気で充実した日々となるように、応援しています！！



1月の保健目標 かぜの予防をしよう

2025年が始まりました！ 保健室から新年のごあいさつ♪

下の暗号を解読して、
保健室からのメッセージを
読み取ろう！

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
っ	け	よ	っ	ん	こ	も	く
ぷ	い	う		か		の	
		が		ん			
		っ					



今年も元気に
楽しく過ごそうね！

ヒント

- ① 水などを飲むときに使う器。
- ② 時刻を知るための道具。
- ③ 年の初めのこと。
- ④ 田畑につくる植物。穀類や野菜などのこと。
- ⑤ 家に入るときにのり口のこと。
- ⑥ 日本の子どもの遊びで使われるおもちゃの一つ。語源は「小さな面」。
- ⑦ 日本の民族衣装。和服ともいう。
- ⑧ 運動を行うときに使うもの。骨や内臓のまわりにあり、伸び縮みする。



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



肌着を着る

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。



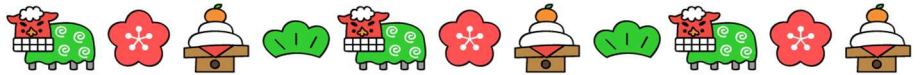
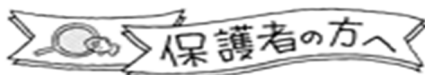
外側は風を通さない素材のものを

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。



ニュースなどでも報道されている通り、一定医療機関あたりのインフルエンザ報告数が警報レベルを超えました。石井小でも冬休みが明けてからインフルエンザ感染による欠席の連絡が増えてきました。引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用・十分な睡眠を心掛け、感染症を予防するよう、ご家庭でもお子さまにお声掛けください。また、冬季はノロウイルスによる感染性胃腸炎が多発します。吐物を処理するときは、適切な消毒が必要です。下記をご参照ください。

★塩素系消毒剤の濃度は、対象によって変える必要があります。

- ①汚染度の高いもの（便、吐物など） → 1000ppm
- ②汚染度の低いもの（ドアノブ、手すり、床など） → 200ppm



＜希釈方法＞※次亜塩素酸ナトリウム液の濃度6%の場合

	1000ppm	200ppm
水1リットルあたりに必要な消毒剤の量	17ml	3.3ml



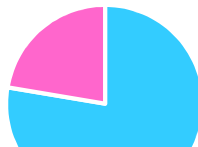
(目安)ペットボトル飲料のキャップがおおよそ5mlです。

◆◆◇目と姿勢の健康週間を実施しました。(12/17～12/23)◇◆◆

目や姿勢の健康をテーマに、アンケートの実施と保健委員会児童が教室を訪問して『キャットレッチ伝授』を行いました。



テレビを見る時間や距離に気を付けている



・はい ・いいえ

勉強や読書のときの姿勢に気を付けている



・はい ・いいえ