



令和7年1月8日
豊川市立長沢小学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。2025年も健康で元気にすごしましょう。3学期が始まりました。寒さが厳しくなる時期ですが、体調を崩さないように、生活リズムを整えていきましょう。



1月17日は防災とボランティアの日

能登の地域で地震があり1年が経ちました。また1月17日は阪神・淡路大震災が発生した日です。この日をきっかけに、1月は「防災とボランティア」を考える月とされています。地震だけでなく自然災害はいつ、どこで起きるか分かりません。日頃の準備や心がまえが、いざというときに大きな力になります。

1. 家庭で話し合おう

家族で避難場所や連絡方法を確認しましょう。

災害時にどこに集まるのか、どのように連絡をとるか話し合っておくことが大切です。



2. 防災リュックを準備しよう

水、食べ物、懐中電灯、救急用品など、災害時に必要なものを準備しておきましょう。



3. 学校や地域の避難訓練に参加しよう

訓練を通じて、災害時にどのように行動すればよいかを学びましょう。



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



…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。

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

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のです。

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。



ほけんしつから

2025年がスタートしました。今年はどうな1年にしたいですか？先生は、「健康第一！」で過ごしていきたいと思ひます！昨年は少しかぜをひいてしまったり、病院に行く回数が多かったりしたので、今年はず防をしっかりとすることや運動をして体力をつけること、休養をしっかりとすることで健康に過ごしていきたいです。みなさんも昨年を振り返りながら今年の抱負を考えてみてくださいね。