

ほけんだより



保健目標
かぜ・インフルエンザを
予防しよう

2025(令和7)年1月 真壁小学校保健室

ねん
2025年
へびどし
巳年
ぐっすり
眠って
元気
な1
年を

あけましておめでとうございます。2025
年はへびどし、えとえと。えとえとのへびは縁
起の良い動物で、脱皮をす
ることから「復活と再生」
を表すとされています。
「復活と再生」というと大げさなイメージ
がありますが、みなさんの毎日の中でも行わ
れています。それが睡眠。
睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊
んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気に
させ(再生)、次の日にまたたくさん活動で
きる(復活)ようにしてくれます。
成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ること
が大切。1年を元気に過
ごすためにも、毎日しっ
かり睡眠をとってくださ
いね。



インフルエンザ に注意



38度以上の発熱



関節痛・筋肉痛



寒気



倦怠感

沖縄県でインフルエンザ警報が発令されています。今のところ、真壁小学校ではインフルエンザによる
欠席者はいませんが、糸満市内でもインフルエンザによる学級閉鎖を実施した学校があるほどインフルエンザ
の感染者が増加しています。インフルエンザに感染しないために規則正しい生活や手洗い、マスク着用や
咳エチケットなどの感染症予防をこころがけましょう。



もしインフルエンザに感染したら、
登校は
発症後5日、解熱後2日を過ぎてから



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。

