



# ほけんだより



令和8年1月8日

鹿嶋市立

高松学園高松小中学校

保健室 NO.9

昨年は、インフルエンザの流行が例年より早く、鹿嶋市内でも学級閉鎖をする学校が多数ありました。今後も流行が続くことが考えられます。ご家庭でも毎朝の健康観察を行い、少しでも体調に不安がある時には無理のないようにしましょう。また、体調不良者（発熱等）による多数の欠席者がいた場合、学級閉鎖等の措置をとることがあります。そのため、医療機関を受診し、インフルエンザ等の感染症と診断された場合には、早めに学校まで連絡をお願いいたします。

**1月の保健目標** 寒さに負けない体をつくろう

**1月の安全目標** 安全に登下校しよう

## 今月の保健行事

体位測定（小学部）	9日（金）5・6年 13日（火）3・4年 14日（水）1・2年
体位測定（中学部）	*朝の時間等を利用して実施します。 *服装は体操服です。忘れないようにしてください。
清潔検査（小学部）	9日（金）
小学部保健委員会	29日（木）被服室 13:15~14:00
中学部学校保健委員会	2月4日（水）調理室 13:00~14:00

## お知らせ

### 自然体験学習について(中学部)

28日（水）より中1対象に自然体験学習が実施されます。体調がすぐれないときには早めに休養し、当日にむけて体調を整えるようにしましょう。宿泊中で、健康上心配なことや配慮してほしいこと等がありましたら、担任までご連絡ください。

また、宿泊中に内服薬が必要な人は、下記にあげたような薬で自分の体に合ったものを持参してください。（薬の管理は自分で行います。）

#### 【内服薬】

- ・酔い止め薬 ・頭痛薬 ・抗アレルギー薬
- ・医師から処方された日常的に内服している薬 等

\*持参した薬は他の人にあげたり、もらったりしない。



#### 【その他】

- ・コンタクトレンズ用品 ・生理用品 等 必要に応じて準備・持参してください。

**万全な体調で参加しましょう!**

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染と接触感染です。様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐために帰宅時や食事前などこまめに手を洗うことを心がけましょう。石鹸と流水で20秒以上かけて丁寧に洗い、指の間や爪の間までしっかり洗うことで、ウイルスが口や鼻、目から体内に入るのを防ぎます。

## 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。

