



ほけんだより1月



れいわ ねん がつ なのか
 令和 8 年 1 月 7 日
 いしかわけんりつ がっこう
 石川県立ろう学校
 ほ 保 けん 健 し 室

しんねん はじ 新年が始まりました。ふゆやす きかん やす 冬休み期間はゆっくり休めましたか？

これから1年で最も冷え込む時期になりますが、学校の水道の水もかなり冷たくなると思います。しかし、まだまだ感染症の流行は続きます。予防の基本となる「手洗い」は病気のもとになるウイルスや細菌が人にうつる道を止めてくれます。ちょっと気合を入れて頑張らしましょう！

ふくうめ



1月の保健行事



1月	8日	(木)	午前
1月	8日	(木)	午前
1月	9日	(金)	1限後
1月	9日	(金)	3限後
1月	13日	(火)	午前
1月	22日	(木)	午前
1月	22日	(木)	5時間目
1月	29日	(木)	5時間目

(幼) 身体測定
(小 4～6年) 身体測定
(中 1～3年) 身体測定
(高 1～3年) 身体測定
(小 2～3年) 身体測定
学校環境衛生検査(冬期)
(中・高) 薬物乱用防止教室
(小 5・6年) 薬物乱用防止教室



予防の基本は“手洗い”

厚生労働省によると、流水による15秒の手洗いでウイルスが百分の一に、せっけんやハンドソープで10秒もみ洗いし流水で15秒すすぐと一万分の一に減るというデータがあります。



実は私、まだ新型コロナウイルスに罹ったことはありません。手指消毒液は手荒れの関係で使えないので、手洗いで乗り切っています。

たかが手洗い、されど手洗いです！！

※下記リンクに“手洗いのうた”がありますのでぜひ参考にしてください。

<https://www.kaou.co.jp/bioreu/family/hand/song/> 「あわあわてあらいのうた」



本校の保健室にもきちんと手洗いができているか自分で確認できる教材(手洗い指導ボックス)が3セットあります。手洗いチェッカーローションと



ブラックライトを使ったものです。貸し出し可能なのでいつでもご相談ください。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の感染経路として 飛沫感染の他、接触感染に注意が必要です！！

人は無意識に顔をさわっています。病原菌は主に人の粘膜から侵入しますが、顔の目や鼻、口の粘膜からの感染が最も多いです。みなさんは1日に何回くらい顔をさわっていますか？



左の回数は平均の数ですが皆さんは1日に何回くらい自分の顔を触っていますか？顔には粘膜につながる目、鼻、口があります。例えばインフルエンザウイルスは粘膜から侵入して約20分で細胞内に侵入し、8時間後には100倍に増えるそうです。

図：厚生労働省ホームページより

冬の雪道、すべらない・ころばない！

冬の雪道や凍った道は歩くだけでもひと苦労。そこで、次のようにすると、すべったり転んだりしにくくなります。

- 歩幅は小さく ●靴の裏全体をつける
- 体の重心をやや前に ●急がず、ゆっくり

イメージは「ペンギンのように歩く」です。

雪が踏み固められている場所、タイル張りの場所、横断歩道などは特に気をつけて通らしましょう。



林 教頭先生に聞いてみた！

Q: 何事にも心を乱されず、困難を乗り越えている印象です。冬本番のこの季節をどのように乗り越えているのでしょうか？また、冬の楽しみにしていることはありますか？

A: 冬は少し厚着をして体が冷えないようにしたり、睡眠時間を充分とるようにしています。冬は寒いのであたたかい鍋料理を食べることが楽しみです。

