

ほけんだより 2月

令和 8年 1月 30日
 座間市立ひばりが丘小学校
 校長 小宮 美紀

2月4日ごろは「立春」、暦の上では春の始まりです。「まだまだ寒い！」と感じるかもしれませんが、木の芽がふくらんだり、日が暮れるのが遅くなったりと、あちこちに小さな春が隠れています。

空気の乾燥や寒さに負けないよう、手洗い・うがいや「早寝・早起き・朝ごはん」を大切にして、元気に春を待ちましょう。



冬を元気にすごす

3つのコツ



早寝・早起き・朝ごはん！

特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



手洗い・うがいをていねいに！

冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。



体を動かしてポカポカに！

少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。

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。



咳やくしゃみをするときは、どっちがいいかな？



咳やくしゃみの飛沫が人にかからないようにしましょう。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。