

1 月 ほけんだより NO.2

2025 年 1 月 30 日
四万十町立七里小学校



新学期が始まったかと思えば、1月も残り1日となりました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉の通り、あっという間にすぎる3学期です。1年間のまとめとして勉強などラストスパートの時期ですが、時にはゆっくり心と体を休める時間を作って、ゆっくりすることも大事ですよ。

きれいに手を洗おう

まだまだインフルエンザやコロナウイルスなどの感染症が流行しています。簡単にできる感染対策である「手洗い」。ここで改めて手を清潔にすることの効果を見ていきましょう。



！病原体が体の中に入るのを防いでくれる！

- 生活をしていると、わたしたちの手にはウイルスや細菌などがたくさんくっついてしまいます。そのままの手でくしゃみやせきをしたり、鼻や口・目をさわったりすると病原体が体の中に入ってしまう。そこで、こまめに正しい方法で手洗いすることで手についたウイルスや細菌を減らし、体内に病原体が入るのを防いでくれます。

！アルコール消毒液も正しく使おう！

- 手洗いとセットで使うことも多いアルコール消毒液。正しく使えていますか？アルコール消毒液は水でぬれた手に使ってしまうと効果がうすくなってしまいます。手を洗った後に使うときはしっかり水分をふきとってから使うようにしましょう。
- また、アルコール消毒液は十分な量を使うことも大切です。消毒液のポンプはしっかり最後まで押して、消毒液を手全体にすりこむようにしましょう。

洗い残しの多い場所



手を洗うとき、「手のひらしか洗っていない」なんてことはありませんか？
洗い残しの多い場所を知って、しっかり洗うようにしましょう！

【3学期の身体測定・視力検査の結果を返却しています】

身体測定は体の成長を知る機会になります。2学期からどれだけ成長したかをお家の人とみてくださいね。また視力検査で視力が0.9以下の人・視力矯正中の人には受診勧告書をお渡ししています。目の健康を保つために早めの受診をお勧めします。受診をしたら、受診勧告書の下半分にある医師の診断を書いてもらい学校まで提出をお願いします。