



令和7年1月10日(金)  
目黒中央中学校  
養護教諭 志村 実紀

明けましておめでとうございます。2025年になり、みなさんは今年のご目標を立てましたか。どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年も怪我や事故、病気に気を付けて、明るく元気で笑顔溢れる楽しい学校生活を送れるようにしていきましょう。



昨年12月あたりからインフルエンザによる欠席者が増えてきています。寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。ウイルスが体の中に入ってきて病気になると、咳や鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やお腹が痛くなったりします。ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかからないように注意しましょう！

### 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。



## インフルエンザの出席停止期間をご確認ください 発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

朝、ご家庭で体調を確認し、発熱や体調不良の場合は大事を取って欠席や様子を見てからの登校をお願いいたします。なお、罹患した場合は、病院による診断書は不要です。代わりに、出席停止解除願いを提出していただくようになります。

学校のホームページ「保健・給食」からダウンロードすることも可能です。

