

2025.1.16  
正院小学校

新年が始まると、リセットされたような、新鮮ですっきりした気持ちになりますね。「今年は〇〇をがんばろう！」…そんな目標に向かうために、まず早ね早おきで、免疫力（病気をやっつける力）を高め、ウイルスに負けない体づくりが大切です。最初の一步は始まったばかりです。

いしかわけん  
石川県  
インフルエンザ  
けいほうはつれいちゅう  
警報発令中

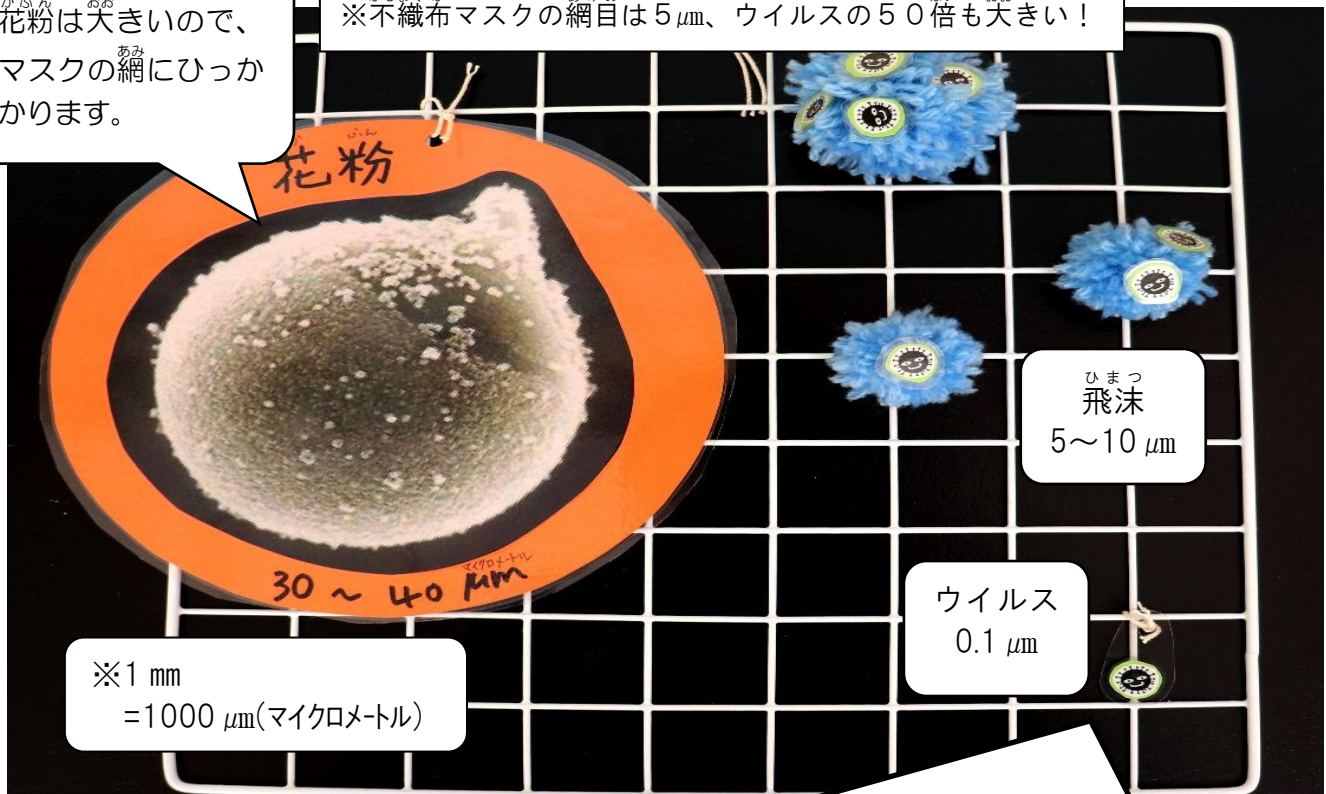
## 1月のめあて: 感染症を予防しよう

これからの季節は『乾燥させない』『手洗い』が予防のポイントです！

### 1. 乾燥対策

花粉は大きいので、  
マスクの網にひっか  
かります。

※不織布マスクの網目は $5\mu\text{m}$ 、ウイルスの50倍も大きい！



ウイルスは単独で飛びちることはなく、飛沫（水のかたまり）とくっつくため、マスクを通りぬ  
けられません。空気が乾燥すると、水のかたまりが蒸発して小さくなるので、マスクの穴を通り  
ぬけることができるようになります。このため、これからの季節は、加湿や換気などで空気の乾燥  
を防ぐことが予防のポイントになります。

簡単!

エコ!

3つの  
潤い  
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。  
そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や  
濡れタオルを干す



水分をよく含んだ  
洗濯物を部屋の中に干しましょう。  
バスタオルのような大きいものな  
ら、さらに効果があります。

お湯を入れた  
うつわを置く



机の上や枕元な  
どにお湯を入れたうつわを  
置くのがオススメ。ただし  
こぼさないように注意を!

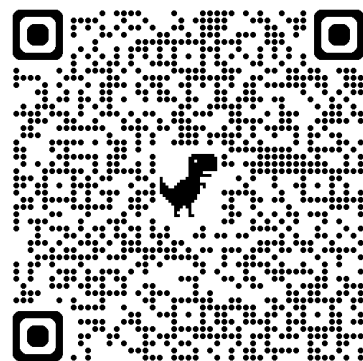
霧吹きを  
使う



精油を少し混  
ぜた水を作り、霧吹きで空  
中に振りかければ、安眠と  
保湿のダブル効果が!

## 2. 手洗い

どうが ただ て  
動画「正しく手をあらおう!」保健委員会作成



保健委員会では、感染症予防のために自分たちで何か発信できるものをと話し合  
い、6年小谷内いち乃さんの考えた原案をもとに9分間の動画を作りました。上の  
QRコードを読み取ると、視聴できます。家族でふだんの手の洗い方を見直し、予防  
のためのていねいな手洗いを心がけましょう。

延期のため  
1～2月に  
実施予定

がつ 1月のスクールカウンセラー来校日

20日(月) 13:30～16:45

21日(火) 9:00～16:00

30日(木) 9:00～16:00

31日(金) 9:00～12:00

※4名の S C が来校されます。

がつ 1月の保健行事

16日(金) 表 SC保護者講話 15:00～

17日(金) 身体計測

20日(月) 心のサポート授業 1・2・4年

21日(火) 心のサポート授業 6年

21日(火)～27日(月) 心のふれあいウィーク 3

※ご家族の方でスクールカウンセラーとの面談を希望される場合は、時間を調整しますの  
で、前日までに正院小・田保 (TEL. 82-0404) までご連絡ください。