



令和 7 年 1 月 7 日  
江戸川区立小松川小学校保健室

今月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しましょう

新しい年が明けました。今年もどうぞよろしくお祈りします。

2025 年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すこととされています。まさに睡眠がその一つです。睡眠中は体の中で成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切です。1 年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってほしいです。



また、どうしてお正月にお餅を食べるのか知っていますか？それは、お餅には新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べると、その魂（生きる力）をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂を生かして 1 年間、元気に過ごしていきたいですね。

コタツで寝ることはよくないのでしょうか？

人は頭より手足が温かいとリラックスするため、コタツに入るとウトウトしてしまいがちです。そのような時に、「寝るなら布団で寝なさい！」と注意されたことがある人が多いと思います。それには次のような理由があるからです。コタツは温かくて知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給ができないため脱水症状になってしまいます。また、コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく体が混乱してしまいます。そうすると睡眠の質が悪くなり免疫力が下がって風邪をひきやすくなってしまいます。コタツに入る時は時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないように気をつけましょう。

### 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？

<b>殺菌</b>	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。
<b>消毒</b>	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。

