



2025年(令和7年)1月31日

二見北小学校 保健室

てあら 手洗いをしっかりしよう！

寒い日が続いていますね。感染症を予防するには、毎日の手洗いが大切です。ですが、寒いからと言って、石けんをつけずに水だけで洗ったり、適当に洗ったりしている人はいませんか？それでは手に着いた菌やウイルスを十分にきれいにすることはできません。寒さに負けず、しっかり手洗いをし、毎日元気に過ごしましょう！

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



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

…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。

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。



正しい道を通って 手荒れを防ごう！

冬になると、手指が赤紫っぽくなったりかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌を守るべびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

