

（ひけいんだより）



令和8年 1月8日

墨田区立菊川小学校

保健室

いよいよ 新しい年がスタートしました。今年はどんな年にしたいですか。みなさんとて良い年になることを願っています。毎日元気に過ごせるように、早寝・早起き・朝ごはんをしっかり行い、生活リズムを整えることから始めましょう。また、風邪やインフルエンザ・感染性胃腸炎の予防のためにも、手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。



1月の予定

1月16日（金）は歯の講話（6年）



今月の保健目標：

手洗い うがい をしよう

まだ、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。

しっかり手洗いをして、元気に過ごせるようにしましょう。

○どのようなときに手を洗うとよいのでしょうか？

外から帰った時



食事の前



トイレの後



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



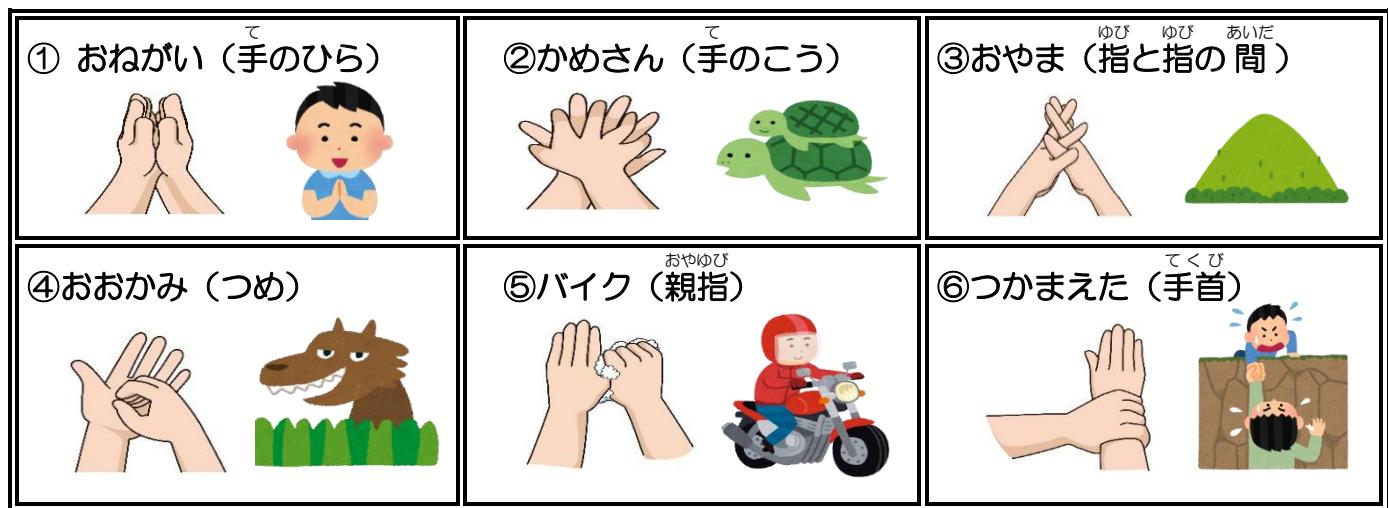
○手洗いのポイントはどんなことでしょうか？

しもやけやあかぎれに注意しましょう。

○ 洗い残しの多い場所



てあらじょうず ○手洗い上手になる6つのポーズとは、どのようなものなのでしょうか？



＜保護者の方へ＞

子供たちの出欠の様子を見ていると、朝起きられないお子さんが増えてきているようです。冬になると多くなる傾向にあります。続くようでしたら、次のことをご検討ください。

朝、起きられない

はなまけているとは限らない

起立性調節障害とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず、前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

▶▶ 原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 運動不足
- 自律神経の不調
- 体質
- 遺伝
- ストレス

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。



先日、保健室に来室したお子さんが「口が痛い」と言ってきました。口のまわりまで腫れてしまっていました。話を聞いてみると、口の周りをなめていることが分かりました。

口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながることがあります。

保湿剤をこまめに塗布する

舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。