



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。今年はどうな年にしたいですか。
みなさんにとっ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と行い、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16日(金) 歯の講話(6年)



こんげつ ほけんもくひょう
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



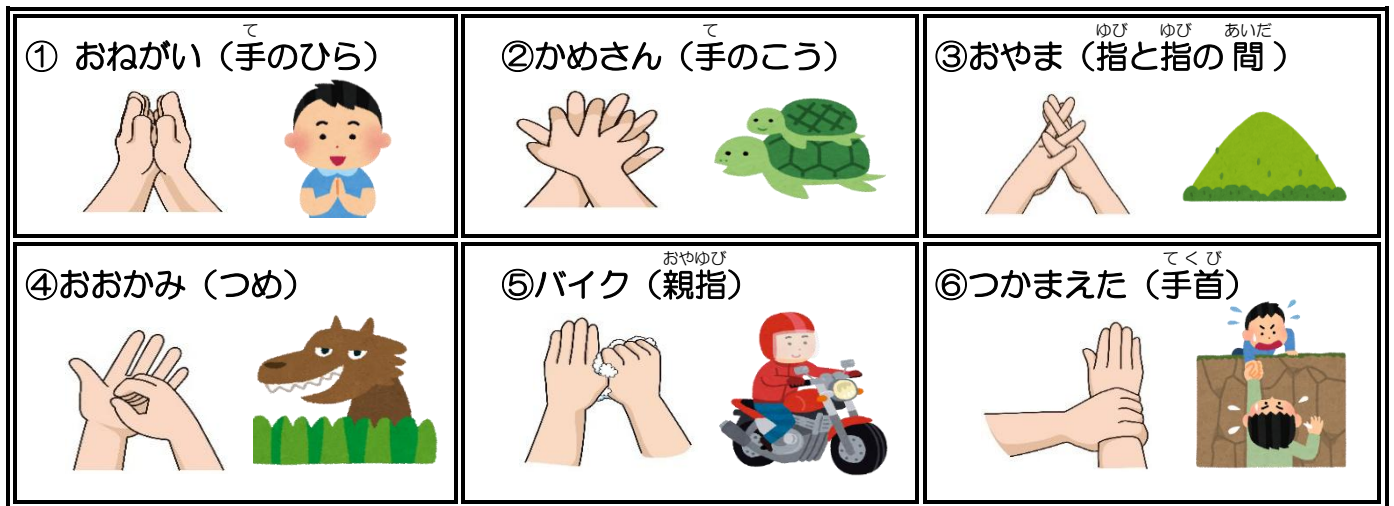
○手洗いのポイントはどんなことでしょうか？

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 しょうず
○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が、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

夜早く布団に入っ
たのに、朝起きられ
ない。これはただ朝
が苦手なのではなく、
「起立性調節障害」
かもしれません。

**起立性
調節障害
とは？**

立ちくらみやめま
い、朝起きられず午
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 ●体質 ●遺伝
- 運動不足 ●ストレス
- 自律神経の不調 など

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場合があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

ご家庭で
できるケア

**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。

