

ほけんだより

令和8年 1月 8日
練馬区立北町西小学校
校長 風見 由起夫
養護教諭 保坂 翔子

今年もどうぞよろしくお願ひいたします！

今年度も残り3か月程になりました。引き続き保健室から子供たちをサポートしていきたいと思ひますので、どうぞよろしくお願ひします。



1月の保健目標は、「体をきたえよう」です！

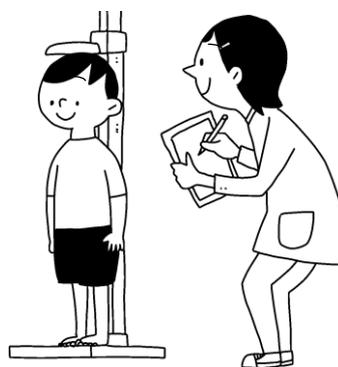
1月は、一年で最も寒さが厳しく、感染症が猛威を振るう季節でもあります。寒いとつい室内に閉じこもってしまいますが、体を動かすと、お腹が減ってご飯をしっかり食べることができ、夜もぐっすり眠れます。よく食べ・よく寝ることは、病気に負けない体を作ってくれます。そのため、天気の良い日はご家庭でもお子さんに外遊びを勧めてみてください。



「身体測定」を実施します

以下の日程で身体測定を行います。体育着を着用して実施しますので、測定日までに体育着をお子さんに持たせてください。よろしくお願ひします。

【日程】		
1月 9日(金)	6年生	
1月13日(火)	5年生	
1月14日(水)	4年生	
1月15日(木)	3年生	
1月16日(金)	2年生	
1月19日(月)	1年生	



測定結果を記した「発育のようす」を、1月30日(金)に「個人情報保護ファイル」に入れて配付します。ご家庭で確認の上、保管してください。受け取り後、「個人情報保護ファイル」は学校へお戻しください。よろしくお願ひします。

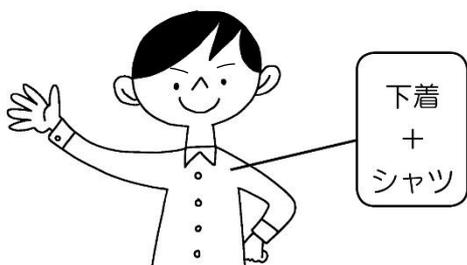
衣服の調整をお願いします！

寒い日は教室に暖房を入れますが、感染症予防のため定期的に窓を開け、空気の入れ替えを行います。そのため、室内でも寒さを感じやすいお子さんもいますので、ご家庭で衣服の調整をお願いします。

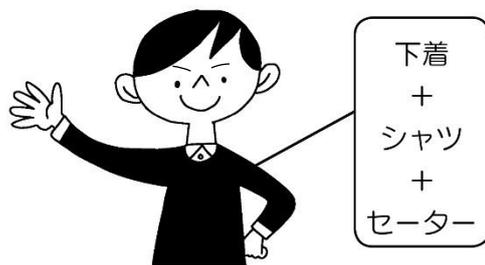
冬場の服装の例

重ね着をすると空気の層ができて、お暖かく過ごせます。脱いだり着たりして自分で調節できるようにしましょう。

暖かいと感じる室内にいるとき



少し寒いと感じる室内にいるとき



外に出るとき



風の強い外に出るとき



※上に挙げたものは一例です。これを参考にしながら、季節や地域の気候に合わせた服装にしましょう。

肌荒れ対策について

寒くなると、口や手が荒れ、かゆみや痛みを訴えて保健室に来室する児童がいます。冬は気温も湿度も低くなり、肌の水分が奪われやすくなります。特に子どもは、大人の半分ほどの薄さの皮膚で、皮脂の分泌も少ないため、外部からの刺激（寒風、摩擦、雑菌など）に弱くなり、肌荒れしやすくなります。

【家庭でできる冬の肌荒れ対策】

- ・保湿剤を塗る・・・朝・入浴後・手洗い後等に保湿剤を塗る。
- ・お風呂の入り方に気を付ける・・・38℃～40℃程度のぬるめのお湯に設定し、こすらずに洗う。
- ・衣服を工夫する・・・チクチクする素材の服が直接肌に触れないようにする。

セルフケアをしても赤みやかゆみが治まらない、湿疹がひどくなってきた、といった場合は、早めに皮膚科への受診をお願いします。症状に合ったお薬で治療することが大切です。