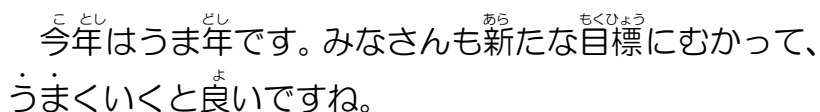


香取市立竟成小学校
令和8年 1月14日発行



しょうがつ　ぬ　き　あたま
まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼ
ひと　ある
んやりしてしまう人にオススメなのは「歩く」ことです。
さむ　ま　そと　で　ある　きんにく
寒さに負けず外に出てみましょう。　歩くことで筋肉が
しげ　き　し　ぜ　ん　ふ　か　こ　き　ゆう　の　う　う　ご　は　じ
刺激され、自然に深く呼吸することになり、脳も動き始め
ますよ。

胃腸が弱っている
ので消化のよいおか
ゆや雑炊、スープな
どにしましょう。ま
た、味が濃いものは
避けましょう。

乾燥注意報が発令されています。のどや鼻の粘膜が乾燥すると感染症にかかりやすく、肌のトラブルも起きやすくなります。

寒い季節に大活躍のヒートテック素材肌着ですが、かゆみや湿疹の原因になることがあります。

ヒートテックは肌の水分を吸収し、繊維が発熱することで暖くなる仕組みですが、これが、肌をさらに乾燥させ、かゆみや湿疹の原因となるのです。このような肌タイプの方は、肌に保湿クリームをぬったり、綿素材の肌着に変えることで予防できます。

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。



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。



気をつけたい

肌
ト
ラ
ブ
ル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、
手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ○○○○○○

手足を濡れたままにしない。
靴下や手袋が濡れたときは、
交換を。

ひび・あかざれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。
ひどくなると出血する場合も。

予防 ○○○○○○

手洗いをするとき
は石けんをよく流し、
水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで
蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 ○○○○○○

汗はこまめにふき取り、肌を清潔
に保ちましょう。刺激にも敏感に
なるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

おうちの方へ

●『冬休み歯みがきカレンダー』へのご協力ありがとうございました。

「外出時は磨けませんでした」「冬休みは朝が磨けなかった」「夜、寝てしまって磨けなかった」などの感想がありました。【歯磨きができない外出時には、食事の後にお茶で口をゆすぐ・キシリトール入りガムを噛む】
【朝夜に歯磨きタイムを作り、生活リズムを整える】などの方法もあります。おうちの方の応援を受けながら取り組んでいた様子がうかがえました。ありがとうございました。

●『成長の記録』を配付します

1月に身長体重測定をしました。肥満度から体のバランスをみることができます。12月の体重と比べて増えすぎたり、1日2食になって痩せてしまった場合などは、家庭での食生活（過食・偏食）等をお子さんと見直してみてください。

押印をして 1月19日（月） までに学級担任へ提出をお願いします。

●『食物アレルギーに関する調査表』の記入について

令和8年度の学校給食における食物アレルギー対応を進めるために、『食物アレルギーに関する調査表』をお配りします。該当学年欄にご記入いただき、1月19日（月） までに学級担任へ提出をお願いします。