

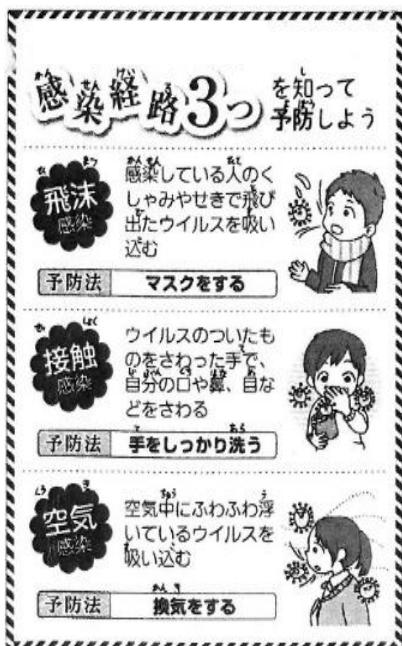
# ほけんだより

香取市立竟成小学校  
令和8年 1月 14日発行



今年はうま年です。みなさんも新たな目標にむかって、  
うまくいくと良いですね。  
まだまだお正月モードから抜け切っていない、頭がぼ  
んやりしてしまう人にオススメなのは「歩く」ことです。  
寒さに負けず外に出てみましょう。歩くことで筋肉が  
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。

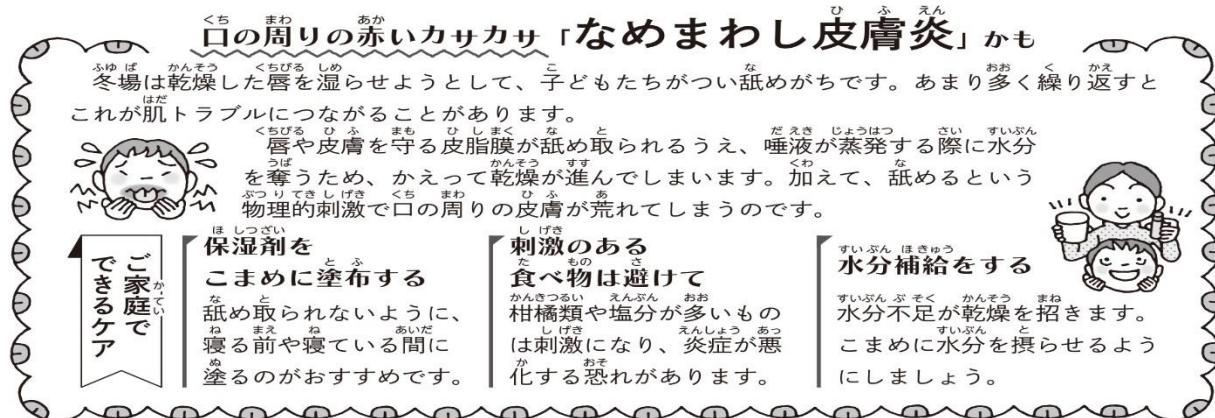
## かぜ・インフルエンザ・コロナウイルス感染症を予防しよう



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か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人は、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。



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。

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。

### ひび・あかぎれ

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。

## 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。