

# ほけんだより 1月

令和8年1月7日

ひらかたしりつごじょうしょうがっこう ほけんしつ  
枚方市立五常小学校 保健室



きょう がつき はじ  
今日から、3学期が始まりました。

しょうがつ む だ あたま  
まだまだお正月モードから抜け出せていない、頭がぼんやりしてしまう・・・

ひと  
そんな人におすすめなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。

ある ぜんしん きんにく しげき しぜん ふか こきゅう  
歩くとき全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も

めざ うご はじ すこ はや ほちよう ある  
目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ☆



●二測定 1/8(木)～1/16(金)



## 口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

ふゆ ば かんそう くちびる しめ こ な おお く かえ  
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可能性があります。



くちびる ひ ふ まも ひ しまく な と だ えき じょうはつ さい すいぶん  
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、舐めるとい物理的刺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

な と 舐め取られないように、ね まえ ね あいだ 寝る前や寝ている間にぬ 塗るのがおすすめです。

### 刺激のある

#### 食べ物は避けて

かんきつるい えんぶん おお は 刺激になり、炎症が悪か 化する恐れがあります。

### 水分補給をする

すいぶん ぶ そく かんそう まね 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。

# ☆ インフルエンザに気をつけて ☆

2学期の後半、本校でも猛威をふるったインフルエンザですが、まだ油断はできません。一番大事なことは、自分の体の免疫力を高めること。(病気に負けない力をつけること)

そのためには、しっかり食べて、運動して、睡眠をたっぷりとることです。たとえ体の中に入ってきたとしても、負けることがないようにしたいですね。

ですが、もしかかってしまった時は、しっかりと休養をとって体を休めてください。出席停止の期間を載せておきますので、登校時の参考にしてください。(医師による登校許可書等は必要ありません。)

## インフルエンザ

登校できるの？

**2つの条件を両方満たしたら登校できます**

**発症してから5日経っていること**  
発熱した翌日を1日目とする

**解熱してから2日経っていること**

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK

### 朝、起きられない



夜早く布団に入つたのに、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？

### はなまけているとは限らない

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

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。

