

ほけんだよい

令和8年 1月 8日

大田区立松仙小学校

校長 早見 泰一

3学期がはじまりました。1年の中でも一番冷えこむこの時期は、「寒さ」と「乾燥」に気をつけてすごしましょう。

あと、登校日50日ほどで新しい学年となります。なりたい自分を思いうかべながら、残りの時間を大切にすごしていきましょう。

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、こ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。



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。

朝型にチェンジ
本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



！ 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

！ 定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、せっかく勉強しても忘れてしまうかも。

！ 集中力ダウン

夜更かした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型的生活リズムに整えていきましょう。



なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていますか。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



コタツで寝てはいけません！

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。



脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。



★ 色 覚 検 査 ★

本校では学校医と相談の上、毎年4年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。色覚異常のある児童に配慮した指導ができるようにするためです。結果は保護者の方にお知らせし、専門医によるチェックをお願いしております。4年生以外のお子さんでも、保護者の方のご希望があれば検査致しますので、ご連絡ください。

★ けんこうカード ★

3学期の発育測定が終わりましたら、けんこうカードをお配りいたします。一年間の成長をお子さんと一緒に確認し、生活習慣をふりかえる機会にしたいだけと嬉しいです。けんこうカードは、押印の上、担任までご提出ください。

