



ほけんだより

令和8年 1月 狩俣小学校 保健室

あけましておめでとうございます！いよいよ3学期が始まりました。1月は「睦月」といって、家族やお友達と仲良く過ごす月だと言われています。

宮古島も冷たい風が吹いて、少しひんやりする季節になりました。風邪をひかないように、「手洗い」と「うがい」を忘れずに、元気に過ごしましょう。今年も、みんなが健康で楽しく学校生活を送れるようサポートします。本年もよろしくお願ひいたします。

1月21日～30日は給食旬間

① 26日～30日まで、ペロリ週間

完食を目指し、シールを貼ります。

期間中完食できたら、ペロリ賞がもらえます。

② 21日（水）給食朝会

保健委員が給食センターの1日や給食旬間の取り組みを発表します。

③ 27日（火）豆つかみ朝会

グループ分けをして、正しい箸使いで豆つかみに挑戦します。

④ 掲示：給食の歴史

食について掲示しますので、見てくださいね。



豆つかみ大会ルール

左のお皿にあるものを、正しいお箸の持ち方で、右側のお皿にうつします。

豆つかみゲーム貯点ルール説明

ポンポン(1点)	だいす(3点)	あずき(5点)
おひなさん	おひなさん	おひなさん

正しいはしの持ち方を練習しよう



1月 保健目標
かぜの予防を
しよう。

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、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。

できる家庭ケア

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、起きられない

はなまけているとは限らない



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？

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。

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、

- ▶▶ 原因は？
- 要因が組み合わさって起こります。
- ・水分不足
- ・運動不足
- ・自律神経の不調
- ・体質
- ・ストレス
- ・遺伝

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。

朝食を食べずに登校している人はいませんか？



1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかり食べてくるようにしましょう！

寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また、体温が上がらない・疲れやすい・ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれから季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、力ゼヤインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です。朝食をしっかり食べる時間を確保するために、「早寝・早起き」をしましょう。

