



ほけんだより

# ひだまり通信

大塚小学校 保健室 令和8年1月26日 NO. 12



## 卒業式まで35日！元気に登校しよう！

3学期が始まって2週間がたちました。今のところぽつぽつと欠席者がいるもの、ほとんどの人が元気に登校しています。保健室を利用する人も空気の乾燥による様々な症状で相談にくる人が少しいるくらいです。この調子で、生活リズムを整えるなど、健康管理をしっかり行い、卒業式までの35日間、全員元気に登校できるようにしましょう。



### この頃の保健室

こんな人増えています

このごろの保健室利用者は、こんな人が多くなっています。あなたは大丈夫ですか？

寒さと、空気の乾燥からくる症状と思われます。そのままにしないで、自分でできることをやってみよう。



乾燥肌でからだ  
がかゆい

たいさく

お風呂上がりに、よく体をタオルでふいてから、保湿クリームをぬりましょう。かゆいからと、かいでいると、かきこわしたところから血が出たり、ますますかゆくなったりします。



たいさく

かわいてカサカサになった唇をなめていると、どんどんひどくなり割れて血がでたり、なめかんになったりします。

なめるのを我慢してリップクリームを塗って予防しましょう。



あかぎれ



つめわれ

たいさく

「指先が乾燥してぱっくり割れ血がでた」「つめが割れた、はがれた」という人が冬場は多くなります。

手を洗うことで、手の水分や油分がなくなり、かさかさになってしまいます。

手を洗ったときは、ハンカチでしっかりふく。夜、お風呂上がりにハンドクリームを塗るなどして保湿を心がけましょう。

