

# 保健たより



No.11

令和8年2月6日  
札幌市立円山小学校

3学期が始まり、3週間が経ちました。先月より、大雪の影響で道路状況が悪く、登下校時的心配も大きかったのではないかと思う。日々、安全に登下校できるようお声掛けいただいているところかと思いますが、登下校時の様子を見ていると、帽子・手袋を着用していないお子さんが見られます。防寒だけでなく、転倒時等に身を守るためにも、帽子・手袋を着用し登校するよう御協力をお願いいたします。

## \*感染症に注意!

今週に入り、インフルエンザ（B型含む）や発熱で欠席されるお子さんが増え、閉鎖措置をとった学級もありました。微熱程度でもインフルエンザ等感染症の場合がありますので、お子さんの体調が悪い場合には、無理をせず御家庭で様子をみていただければと思います。出席停止の感染症ではありませんが、マイコプラズマ肺炎や感染性胃腸炎の報告も数名ありました。

**出席停止の感染症 発生状況（2/2～）** インフルエンザ 13名、溶連菌感染症 1名、水痘 2名、新型コロナウイルス感染症 2名

## 1年生に手洗いの保健指導を行いました！

先月、1年生で手洗いに関する学習を行いました。手洗いの大切さや正しい手洗い方法を学習した後、手にクリームをつけて洗い残しをブラックライトで確認する実験を行いました。しっかり洗っていたつもりでも、意外に汚れが残っていてびっくりしている子が多く見られました。特に洗い残しが多かったのは、指先や指の間などでした。授業後は、いつもより念入りに手洗いを頑張る姿が見られました。以下、子どもたちからの感想です。



自分ではきれいにできている  
と思っても、ライトにうつした  
らまだ洗えていないところが  
あるのがわかった。これから手  
をきれいに洗いたい！

病気にならないように手洗  
いが大事なのがわかった。  
もっと手洗いマスターを目  
指したいです。

手洗いの歌をはじめて知り  
ました。親指が汚れていたみ  
たいなので、バイクの動きを  
大切にしたいです。

## 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。

**ご家庭でア**  
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。

冬も脱水になる  
ことがあります。  
冬は、夏に比べ水  
分摂取を忘れが  
ちですが、こまめ  
に水分を摂るこ  
とで、乾燥予防・  
風邪予防になり  
ます。