ほけんだより

令和８年(2026年)10月30日
札幌市立新琴似小学校　No.８

　朝晩はひんやりとした空気に包まれ、暖房器具が必要な季節になってきました。だんだんと冬に近づいているのを感じます。また、この時期は寒暖の差で体調を崩したり、風邪をひいたりしやすい時期でもあります。食生活や睡眠、運動など生活リズムを整え、規則正しい生活で、元気に過ごしてほしいと思います。今年はインフルエンザの流行が早く、市内ではインフルエンザ注意報も発令され、学級閉鎖の学校も出ています。感染予防と合わせて、咳など症状がある場合はマスクの着用や無理をせず休養をとるなどの対応をお願いします。

手洗いをしっかりと！

　手を洗うのは手についた菌やウイルスを体の中に入れず、病気を予防するためです。今流行っているインフルエンザの予防にもとても大切です。手を洗うタイミングはいつでしょう？しっかりと手洗いをしましょう。

　◎ご飯を食べる前…手についたバイ菌を洗い流します。

　◎家に帰ったら…家の外でついたバイ菌を洗い流します。

きれいなハンカチで手をふくことも大切です。忘れずに持って来ましょう。

皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には、次のような働きがあります。

①体の表面を保護する

外からの刺激から
体を守り、
体内の水分喪失を防ぐ。

②皮脂を分泌する

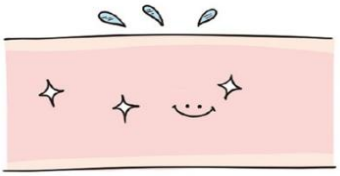
皮脂を分泌して、
皮膚の乾燥や
細菌の繁殖を防ぐ。

③体温を調節する

汗などで体温を
調節する。

④貯蓄する

皮下に脂肪
（エネルギー）を
蓄える。



⑤排泄する

体内の老廃物を
汗として汗腺から
体外に出す。

⑥感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・
冷覚、かゆみなどを
伝達する。

秋～冬は空気が乾燥します。軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。

冬の乾燥に注意！

空気が乾くと、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。感染症対策の基本は手洗いですが、湿度にも注目しましょう。

部屋の湿度が低いと（40%未満）、のどや肌が乾きやすくなります。逆に、高すぎると（60%以上）、窓の結露やカビの原因になりやすいです。部屋の湿度は、40～60%前後に保ちましょう。

部屋だけでなく、体内の水分補給も大切です。体が温まる白湯やお茶などを飲みましょう。