



令和7年10月27日
江戸川区立小松川小学校保健室

今月の保健目標

姿勢を正しくしましょう

今年も風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染症対策を実施して学校では感染拡大を防いでいきたいと思っています。ご家庭での朝の健康観察にご協力いただけると幸いです。

感染症にかかった場合は医師の証明書を学校へご提出ください。受診の際にお知らせ〈感染症〉をお持ちいただくと再来診しなくて済む場合がありますので、証明書（感染症）と季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書を保険証や子ども医療証と一緒に保管しておくことをお勧めいたします。

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



知っておきたい

皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。



◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯で。

◎ 冬場は球技などの運動であかざれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。

