



令和8年1月7日

江戸川区立小松川小学校保健室

今月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しましょう

新しい年が明けました。今年もどうぞよろしくお願いします。

冬休み中お子さまの様子はいかがでしたか？生活リズムは崩れませんでしたか？

まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう等ありましたら「歩く」ことをお勧めします。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるため脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くことがよいようです。ぜひ試してみてください。



## 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  
できるケア

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。



## 1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

- 1 1月1日 2 1月7日 3 1月10日

答えは 2 の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。

昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。



爪  
が  
長  
い  
と  
ど  
う  
な  
る  
？

ボールに爪が  
ひっかかる、剥がれたり  
突き指をしたりする

爪でひっかいて  
友だちにケガを  
させてしまう

爪のすきまによごれや  
菌、ウイルスがたまり、  
病気の原因になる  
など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。