

ほけんだより12月



こんげつ ほけん もくひよう
今月の保健目標
さむさに
からだ
まけない体をつくろう!

2025.12.12 No. 22 大楽毛小学校保健室

かんそう・カサカサに注意しよう



12月に入り、寒さがきびしくなって空気がとても乾燥(=乾いていること)しています。



空気が乾燥していると、肌も乾燥して肌がカサカサになっていきます。

乾燥した肌は傷つきやすく、「あかぎれ」になったり、爪の近くの皮がむける「ささくれ」にもつながります。口がカサカサになって唇をなめる子も見かけますが、なめると唇の油分がよだれと一緒に乾いて、よけいに乾燥しやすくなるだけでなく、口の周りが赤くただれてヒリヒリと痛くなってしまうので要注意です。

保湿することが大切！！



毎年、この時期になると、乾燥した肌で服やズボンがこすれてかゆくなったり、ヒリヒリして保健室に来室する人もちらほらいます。

保湿とは、クリームなどをぬって、体の水分を守ることです。かゆくなったり、ヒリヒリする前にリップクリームやハンドクリームをつけて保湿したり、お風呂上がりや朝おきた後に、クリームをぬるなどの習慣をつけると、冬の肌トラブルを予防することができますよ！



保護者の皆さまへ

アレルギー調査票の配布について

本日、全児童を対象にアレルギーに関する調査票をお配りしました。令和8年度に向けて、アレルギー疾患のあるお子さんについて学校や給食での配慮などの調査になります。

提出しめきり 12月19日(金)まで

締め切りまで短い期日ですが、ご協力をお願いいたします。

《現在、学校給食にてアレルギー対応をしている方へ》

近日中に、次年度の継続申請書類を配布します。主治医の先生とアレルギー対応について確認していただき、冬休み明け1月23日(金)までに提出をお願いいたします。