



令和7年1月14日(火)
校長 小池 木綿子
養護教諭 那須野 あけみ
平石 優奈

新年明けましておめでとうございます。新しい年がスタートしましたね。冬休みは楽しく過ごせましたか？もう少しお正月気分がいたいところですが、気持ちを切り替えて3学期も元気に過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実したものになるように保健室からも応援しています。



冬の肌トラブルに気を付けよう



寒さが一段と増す季節となりました。気温と湿度が低くなると肌が乾燥しやすくなります。肌トラブルを防ぐために毎日の保湿ケアをしっかりと行っていきましょう。

乾燥肌

皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったりします。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、粉がふいたり、かゆみのある赤い湿疹になったりすることもあります。

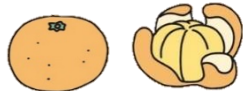
しもやけ

しもやけは、皮膚が冷たい空気にさらされることで血行が悪くなって起きます。手や足、耳などによく発生し、まだら状に赤くなったりかゆみを伴います。外では手袋や靴下、帽子などを身につけ、手足が冷えないようにしましょう。

口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまいますよね。唇をなめると、ますます乾燥してカサカサになってしまいます。口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめに塗り、保湿を心がけましょう。

ミカンを食べたら黄色くなった?!



冬の代表的なくだもの、ミカン。ビタミンCがたっぷりで風邪予防に効果的です。ミカンを一っぺんにたくさん食べたあと、手のひらがなんだか黄色っぽくなってきた…そんな経験はありませんか？これは「柑皮症」といって、カロテンのとりすぎが原因で起こるものです。ミカンと同じように、カロテンがたくさん入っている野菜(ニンジン、カボチャなど)を食べすぎても、黄色くなります。黄色くなくても特に問題はありませんが、食べすぎには注意しましょう。



ふわふわ言葉を使おう!

言葉には、人を元気にしたり勇気づけたりする力があります。あいさつや感謝の言葉のような、聞いた人がうれしくなる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。ふわふわ言葉は、使った人も気分がよくなるので、どんどん使っていきましょう。

おはよう。

ありがとう。

さすがだね。



〇〇が上手だね。

いっしょに遊ぼう。

チクチク言葉に気を付けよう

悪口や冷やかす言葉など、聞いた相手がいやな気持ちになるのは「チクチク言葉」です。相手が傷つくような言葉は使わないようにしましょう。また、相手の顔が見えないSNSでやりとりをする時も、チクチク言葉には気を付けましょう。

言葉は、かがみです。あなたがすてきな言葉を使えば、その言葉が自分にかえってきます。志村第六小学校にたくさんのやさしい言葉があふれてほしいです。

寒いときは、「3つの首」をあたためよう

「3つの首」は、「首」「手首」「足首」のことです。これらの部分は、太い血管が皮膚の近くを通っているので温めると体の内側からぽかぽかしてきます。



【首】えりの部分から冷たい空気が入ってきます。マフラーやネックウォーマーでふたをしよう。

【手首】手首より少し長い手袋をつけるとより温かくなります。

【足首】厚手の靴下やタイツをはこう。

