

令和8年1月20日  
千代小学校 保健室

冬休みはどのように過ごしましたか？体と心を十分に休めることができましたか？長いお休みで、生活リズムがみだれ気味になっている人は、しっかり学校モードに切り替えて、よい新年のスタートをきれるようにしましょう。

今年は午年。「活力、行動力、前進、情熱を表し、新しい挑戦や飛躍に適した年」と言われています。また、昼の12時（真昼）の中心を指し、物事が大きく発展するエネルギーの最盛期とも関連しているそうです。どんな年にできるか楽しみです。

寒さが一段と厳しくなり、朝夕が特に寒く感じますね。冬の体調不良の原因として、1日の最低気温、最高気温の差が大きくなることが挙げられます。また、屋内では暖房器具を使用することにも多くなるため、室内外での気温差が広がり、さらに身体が寒暖差のある環境におかれることになります。そうした状態が続くと身体に疲れがたまり、調子が悪くなりやすくなります。

この「寒暖差疲労」をためないためにも、日頃から身体を温め、ゆっくりと休むようにしてください。

11月、12月は発熱やインフルエンザに罹った児童がたくさんいました。体調不良による欠席・早退も多くありましたが、早期発見、初期対応等のご協力をいただき、ありがとうございました。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と判定されましたら、健康手帳最終ページに、保護者の方による記入をお願いいたします。なお、医療機関またはサインのところには、判定していただいた医療機関の名前または抗原検査などご記入ください。それ以外の感染症による出席停止の場合は医療機関での証明をいただいでください。ご不明なことがありましたら、養護教諭まで

## おうちの方へ

## インフルエンザの出席停止期間について

**発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

例	発症日 0 日目	発症後 1 日目	発症後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	発症後 6 日目	発症後 7 日目
発症後 2 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	※まだ発症後 5 日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後 4 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能 
出席停止期間	→							

## 冬の脱水症状（隠れ脱水）

脱水は、たくさん汗をかく夏だけになるものだと思っていませんか？実は脱水は冬でも起こるのです。この時期保健室にくる子から、「寒いし、のどが渇かないから水筒を持ってくるいな」「朝からなにも飲んでいない。」等の話を聞くことがよくあります。冬は気候や暖房の使用による乾燥で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらくなります。また、マスクをしているとさらに口元やのどが渇いていることに気付きにくくなります。

隠れ脱水にはこんな症状が…

- ・唇や皮膚の乾燥
- ・めまい、ふらつき
- ・頭痛
- ・頭がぼーっとする、集中力の低下



冬でもこまめな水分  
補給を！



のどにうるおいを与えることで、口や鼻から入ったウイルスを外に出す働きをする「繊毛<sup>せんもう</sup>」の動きがスムーズになり感染症対策にもなります。

## 保護者の皆様

いつも学校保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

**おしゃれ障害**（髪染め、マニキュア、化粧、カラーコンタクトレンズやピアスなどの着用による弊害、おしゃれをすることで体に起きてしまうトラブルのこと）の中のひとつである、成長期の子どもにとっての髪染めによる悪影響についてお伝えしたいと思います。

まず何事においても、成長期の子どもと、体が出来上がっている大人では心身ともに様々な点で違いがあるため、配慮が必要ということです。髪の毛を例にとります。外部の刺激から髪を守るキューティクルは大人になると5～6枚重なり外部の刺激が髪の内部に浸透しないようになっていますが、子どもの髪の毛はキューティクルの枚数が少なく防御力が低いため外部からの刺激に十分対応することができません（抵抗力がない）。また、頭皮も大人より弱い状態です。皮膚アレルギーのパッチテストも子どもでは正確に把握しにくいそうです。

頭皮がかぶれたり炎症を起こすだけではなく、皮膚から身体の内部に化学物質などの強い成分が侵入してしまいかぶれやアレルギーなどを発症する（すぐに発症するとは限らない）リスクが高いとされています。

消費者庁では「子どもの髪染めは要注意」と保護者に呼び掛けています。

子どもが健康に成長するために大切なことをご家庭とともに考えていきたいと思っています。

## 学校教育目標

ちからを合わせよく学びつよい心と体をもった子ども

