

ほけんだより



令和8年1月発行 岡本西小学校 保健室

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが元気に健康で過ごせますよう、保健室から子供たちの学校生活を見守っていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、ここ数日、子供たちから冬休み中の楽しかった思い出のお話がたくさん聞こえてきます。ただ、まだまだ冬休みモードから抜け出せない、ぼんやりして朝起きられない…そんなお子さんも多いのではないのでしょうか。学校モードへの切り替えのポイントは朝の過ごし方にあります。無理せず少しずつ体を切り替えていけるとよいですね。



冬休みモード ▶▶▶ 学校モード

①早起き

毎朝決まった時間に起きて、日を浴びることで体内時計が整います。早く眠れず困っている人は、まず早起きから始めましょう。



②朝ごはん

朝ごはんがお腹に入ることによって体と脳が活動し始めます。一日の活動のエネルギー源になる朝ごはんの役割は重要です。



③運動

強い運動でなくても、登下校に歩いたり、休み時間に外へ出て遊ぶだけでも血流が良くなり、頭も体もすっきりします。



やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

ねむれない

それ、**心**の不調のサインかも？

やってみよう



好きなことをする



笑う



ゆっくり休む



信頼できる人に話す

保健室でもお話を聞いたり、言い出しづらい事を代わりに伝えたりすることもできます。またカウンセラーの先生に相談を希望される場合は学校へお問い合わせください。

朝、起きられない



夜早く布団に入っ
たのに、朝起きられ
ない。これはただ朝
が苦手なのではなく、
「起立性調節障害」
かもしれません。

はなまけているとは限らない

起立性 調節障害 とは？

立ちくらみやめま
い、朝起きられず午
前中調子が悪い、疲
れやすい、頭痛など、
さまざまな症状を引き起こします。
「なまけ」「仮病」ではなく「体の
病気」です。
軽症を含めると小学生の5%、中
学生の10%がかかるともいわれます。

立ちくらみやめま

い、朝起きられず午
前中調子が悪い、疲
れやすい、頭痛など、

原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調
- など

治療には

長い時間が必要。

気になる症状が

あればお医者さんへ。



⇒お子さまの体調で学校生活にご不安などありましたら、お気軽に保健室までご相談ください。

冷えや乾燥による

皮ふトラブル

での来室が増えています。

乾燥肌・あかぎれ

子供の肌は乾燥しやすく、カサカサして粉をふいたり、かゆみのある赤い湿疹が出たりすることが珍しくありません。症状が進行すると手指や頬が赤くひび割れて、いわゆるあかぎれになってしまうこともあります。清潔にしてこまめに保湿剤を塗ることでこれを予防できます。

なめまし皮膚炎

唇が乾燥すると気になって、つい唇をなめてしまう子がいます。唇をなめることで余計に唇の回りが乾燥し、赤くなったりカサカサと肌が荒れてしまいます。口の周りに塗れる、リップクリームやワセリンなどを準備し、こまめに塗るようにしましょう。



しもやけ

しもやけは皮ふ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るので、手や足、耳などによく発生します。手袋や耳あて、帽子など防寒具を着用することで予防できます。

また、しもやけになってしまった時は、軟膏を塗ったり、ひどい場合には早めに皮ふ科を受診しましょう。

人体最大の臓器

皮ふのバリア機能を守ろう

皮ふには外からの刺激から体を守り、皮ふの潤いを保つ働き（バリア機能）があります。子供は皮ふが薄く、また皮脂量も少ないため、大人に比べてこのバリア機能が低いのです。また10歳ごろを過ぎると逆に皮脂分泌が盛んになり、ニキビや発疹がでやすくなります。

肌のバリア機能を整えるには、①皮ふを清潔に保つこと、②保湿すること、③紫外線対策をすること、の3つが大切です。お子さまの肌が気になる時には、日頃の保湿ケアや体の洗い方などを見直してみましょう。

