

# ほけんだより 2月

平成31年2月5日  
台東区立松葉小学校  
校長 坂村達夫  
養護教諭 田井萌子

朝晩の冷え込みはまだまだ厳しいですが、晴れの日が続き、日中は日差しの暖かい日が続いていますね。子ども達も中休みや昼休みには外に出て、ボール遊びや、なわとびをして元気に過ごしているようです。晴れていることは嬉しいですが、やはり気になるのは空気の乾燥です。ウイルスが拡がりやすいことも心配ですが、子ども達の皮膚の状態も気になります。手や頬など、皮膚の薄いところは乾燥しがちです。一度お家でも確認をしてあげてください。



## 冬の乾燥対策 ❄️

⚠️ 子どもの皮膚は薄い!

子どもの皮膚は大人と比べると半分ほどの厚さしかありません。皮膚の水分量の割合は子どもの方が大人と比べて多いのですが、元々の皮膚の厚さがないので乾燥に弱く、バリア機能も低いです。

### ⚠️ 皮脂腺の発達が未熟

子どもは皮脂腺の発達が未熟で、肌の皮脂が少なく、大人と比べても乾燥肌になりやすいといえます。皮脂腺は性ホルモンの影響で発達するため、中高生になる頃までは、まだまだ少ない状態です。そのため、対策として人工の皮脂である保湿クリームや乳液などを肌に補給することが重要なのです。



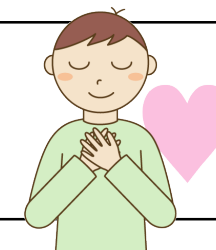
### ⚠️ 乾燥対策

肌を乾燥から守るには、乾燥の原因を減らすことと保湿対策をすることが大切です。

特に今の時期はインフルエンザ対策などで、手洗いやアルコールでの消毒をするよう声かけをしています。その結果子どもたちもよく手洗いや消毒をしているのですが、その手を拭かずに自然乾燥させると、手についた水分が蒸発すると同時に肌の皮脂も取れてしまうといわれています。保湿剤を塗布するよりも先に手を洗ったら清潔なハンカチで水気を拭き取ることが大切です。そのうえで、手荒れが気になる場合は保湿剤を使用しましょう。

## 2月の健康目標

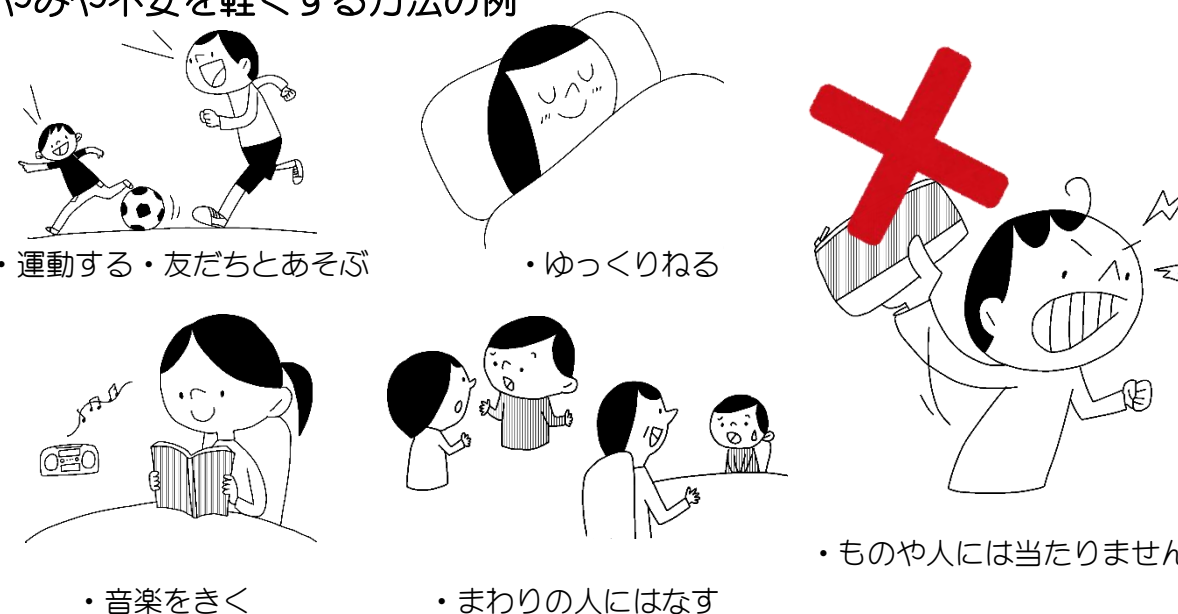
# 心を大切にしよう



### ～なやみやイライラがあるときは～

毎日の生活の中で、楽しいことだけでなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。不安やなやみを軽くし、自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう。

### なやみや不安を軽くする方法の例



・運動する・友だちとあそぶ

・ゆっくりねる

・音楽をきく

・まわりの人にはなす

・ものや人には当たりません

### 今年度最後の計測結果(各学年男女別平均)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長(cm)	男子	119.2cm	126.5cm	134.7cm	141.6cm	141.6cm	147.8cm
	女子	122.1cm	126.1cm	131.6cm	137.8cm	143.0cm	151.4cm
体重(kg)	男子	21.7kg	25.7kg	31.7kg	37.5kg	38.0kg	39.1kg
	女子	23.3kg	25.4kg	29.2kg	30.6kg	35.3kg	44.6kg

### 感染症情報

1月に入ってから徐々に感染症での欠席が増えています。1月の欠席人数をご報告します。

インフルエンザでの欠席  
**13名**  
(インフルエンザA型)

溶連菌感染症での欠席  
**1名**

胃腸炎での欠席  
**1名**