

# えがお

令和8年が始まりました。今年はどんな年にしたいですか？日本中で猛威を振るっているインフルエンザ、冬休みに感染した人も多いと思いますが、病気やけがなどせずに、健康で毎日『えがお』で生活できる一年にしたいですね。今年もよろしくお願ひいたします。

令和8年1月8日  
荒川区立尾久宮前小学校  
校長 岩崎昇  
養護教諭



冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながることがあります。

唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

保湿剤をこまめに塗布する

舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する懼れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。

# みんな、どれだけ大きくなつたかな？

1月15日(水)から、今年度、最後の発育測定を予定しています。以下の日程で行います。体育着を忘れずに持参してください。

○1年生 15日(木) ○2年生 14日(火) ○3年生 15日(木) ○4年生 16日(金)  
○5年生 19日(月)

※学校だよりと変更になっている学年があります。

※6年生は全員がそろう2月6日頃に実施する予定です。