

# えがお

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

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。今年もよろしく願いいたします。



くち まわ あか ひ ふ えん  
**口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも**

ふゆ ば かんそう くちびる しめ こ  
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  
はだ  
これが肌トラブルにつながる場合があります。

くちびる ひ ふ まも ひ し まく な と  
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  
ぶつり てき し げき くち まわ ひ ふ あ  
物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

ほ しつざい  
**保湿剤を**  
こまめに塗布する

な と  
舐め取られないように、  
ね まえ ね あいだ  
寝る前や寝ている間に  
ぬ 塗るのがおすすめです。

し げき  
**刺激のある**  
食べ物は避けて

かんきつるい えんぶん おお  
柑橘類や塩分が多いもの  
は刺激になり、炎症が悪  
か おそ  
化する恐れがあります。

すいぶん ほきゅう  
**水分補給をする**

すいぶん ぶ そく かんそう まね  
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。

ご家庭で  
できるケア

ねん さい しょ つめ き ひ  
**1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？**

① 1月1日    ② 1月7日    ③ 1月10日

こた  
答えは②の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。  
むかし  
昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を  
き  
切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。

つめ  
**爪が長いと**  
どうなる？

つめ  
ボールに爪が  
ひっかかって、剥がれたり  
突き指をしたりする

つめ  
爪でひっかいて  
友だちにケガを  
させてしまう

つめ  
爪のすきまによごれや  
菌、ウイルスがたまり、  
びょうき げんいん  
病気の原因になる など

み まも ふだん つめ ととの  
こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

## みんな、どれだけ大きくなったかな？

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。

〇1年生 15日(木)    〇2年生 14日(火)    〇3年生 15日(木)    〇4年生 16日(金)  
〇5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年生は全員がそろそろ2月6日頃に実施する予定です。