

ほけんだより 2月号

令和8年 2月2日
八王子市立宮上小学校
校長 宮部 吉一
養護教諭 上田 奈穂

寒さの厳しい2月は感染症だけではなく、体と心の疲れも溜まりやすいです。寒いと体を動かす機会も減りがちですが、短い時間でも体を動かすこと、十分な睡眠をとることで体と心の調子も整いやすくなります。

冬の「かくれ脱水」に注意

冬は、汗をかかないイメージがありますが、呼吸や皮膚から水分は失われています。喉の渇きを感じづらいことも相まって水分補給がおろそかになりがちな冬は「かくれ脱水」に注意が必要です。

原因

冬は空気が乾燥しており、呼吸や皮膚から水分が知らないうちに失われています。また、寒さから水分をとる回数が減ります。暖房の使用も体の水分を奪う原因の一つです。

「汗をかかない
＝水分補給はいらない」
と思い込みやすいことが
かくれ脱水につながります。



こんな症状は要注意

かくれ脱水になると頭痛やめまい、だるさ、集中力の低下、便秘などが起こりやすくなります。

肌や唇が乾燥する、尿の色が濃くなるのもかくれ脱水のサインです。



なんとなく体調不良が続いている場合、水分不足が原因になっていることもあります。

冬でも必ず水筒を持たせるようにご協力をお願いします。

今日からできる対策

夏の熱中症対策でも聞くように「喉が渇く前」に水分補給をすることが大切です。朝の時間帯では、起床後と登校後に体が水分不足になりやすいです。朝食では、水分と塩分を摂れると安心です。

他にも、運動していなくても汗をかいていなくても1時間に1回はまず一口飲む。など、時間を決めて水分を摂ることが適切な水分補給のコツです。冬はトイレも我慢しがちになりますがトイレを我慢しないことも体内の水分バランスを保つ上で重要です。





2月の保健目標



「かぜやインフルエンザを予防しよう」



教室の換気状況



毎年1月頃に5教室を選出して、学校薬剤師の大江留美子先生に、二酸化炭素の濃度や室温、換気の状態などを調べる空気検査していただいています。

令和7年度も、検査をしていただいた全ての教室で「適切」と、判定をいただきました。

宮上小学校では、休み時間に窓を全開にして換気をするになっています。

大江先生からは、「教室のドアが開いていると換気の状態が大変良い」と、お話をいただき、今一度教室の換気方法について各クラスで確認をしました。



薬物乱用防止教室

1月27日(火)に、6年生を対象に、学校薬剤師の大江留美子先生による「薬物乱用防止教室」が行われました。

市販薬

「薬物乱用」というと特別な薬を思い浮かべがちですが、身近にある市販薬を必要以上に服薬する市販薬の乱用が問題になっています。



★市販薬の乱用とは

市販薬の乱用とは、用法容量を守らずに飲んだり、症状がないのに気分を変える目的で使用したりすることです。市販薬を乱用すると眠気や吐き気、意識障害につながることもあります。薬が効かない気がしたり、もっと飲まないと不安になったり適切な用法容量を超えた服薬をしないと落ち着かなくなることは、心が薬に頼り始めているサインです。

市販薬は体調を一時的に助けるものです。根本的な解決には休養や受診が欠かせません。

違法薬物・危険ドラッグ

今の小学生は、SNSやインターネットから簡単に違法薬物や危険ドラッグの情報を知ることができます。



子どもを薬物乱用から守るためには、薬物の誘いを断る言葉や行動を具体的に教えることが大切です。

医薬部外品・サプリメント

医薬部外品とは、病気の治療ではなく、予防や衛生を目的とした商品です。効果は医薬品と比べて穏やかです。

サプリメントとは、食事で不足する栄養を補うための食品です。健康を支える目的で使用します。

