



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標



そと げんき あそ  
外で元気に遊ぼう

「うまくきたえて」びょう気を予防しよう！

うがい、ますく、うきの入れかえ、きそく正しい生活、たいりょくをつける、えいようバランスよく食べる、てあらいをする、の7つを守ってびょう気の予防に努めてきましたね。全国でインフルエンザが大流行しています。寒い日が続いますが、体力をつけるため、元気に外で遊びましょう。



## そと あそ 外で遊ぼう！

冬はどうしても教室の中にとじこもりがちになり、活動量が少なくなってしまいます。少し寒いと思っても、寒さに負けず外で元気に遊べば、外の空気で体も心もリフレッシュできます。

### ☆外遊びの効果☆

\*太陽や風、空気のしげきで皮ふがじょうぶに



なり、かぜをひきにくくなる。

\*血行がよくなつて、**体が強くなる。**

\*骨がじょうぶになる。

\*食欲が出る。

\*バランス感覚や、しゅん発力、持久力が身に付く。

\*夜ぐっすり眠れる。

\*脳のはたらきが良くなる。

\*ストレス解消になる。

太陽は、こんな力を持っています

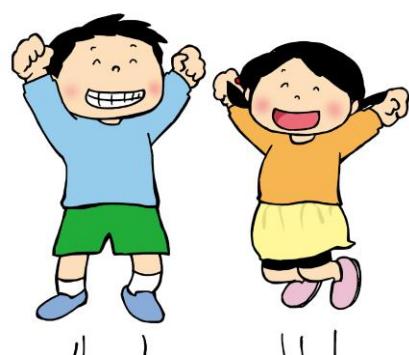
\*殺菌力がある。

\*からだの抵抗力を高める。

\*皮膚を強くする。

\*筋肉のはたらきをよくする。

\*脳のはたらきをよくする。



増加中

## 舌なめ皮膚炎

冬は空気が冷たく乾燥しているため、全身の皮膚が乾燥しやすいです。特に子どもの皮膚は大人よりうすく、保湿機能も未熟で、乾燥しやすいのです。

学校では、特に唇が乾燥する子が多いです。カサカサになってひびわれて出血したり、口の周りが赤く腫れたりといった「舌なめ皮膚炎」、あなたは大丈夫ですか？



## げんいん

①だ液②その他（香料入り歯磨き粉、香料着色入りリップ、

マンゴーなど酵素の強い食物、しょう油、香辛料、精神的な不安など）  
だ液には食物を分解する酵素が多く含まれています。空気が乾燥して無意識に唇をなめると、唇についただ液の水分のみが蒸発していき、酵素の濃いた液が唇表面につきます。酵素の濃いた液は非常に刺激が強く、大きな原因になります。

## ちりょう

唇をなめないようにするだけでも十分に改善されます。あまりにもひどい場合は、病院でお薬をもらってくださいね。

## よぼう

食後や寝る前に、ぬるま湯でぬらしたガーゼなどでやさしくふき、その上にワセリンなどの保湿剤を塗ります。リップクリームを使う人は、無香料・無着色のものを選びましょう。

### ノロウイルス

※インフルエンザ、感染性胃腸炎ともに数名出ています。

#### 保護者の皆さんへ

感染性胃腸炎、または感染性胃腸炎の疑いと診断されましたが、医師の判断に基づき、出席停止の扱いになります。

また、朝から嘔吐している、気持ちが悪く食欲がない等の症状がありましたら、そのまま登校せずに医療機関を受診する、ご家庭で様子を見る等の対応をお願いいたします。校内での流行防止のため、ご理解ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

