



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、**く**うきの入れかえ、**き**そく正しい生活、**た**いりよくをつける、**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。寒い日が続きますが、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**をひきにくなる。

\* 血行がよくなって、**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。

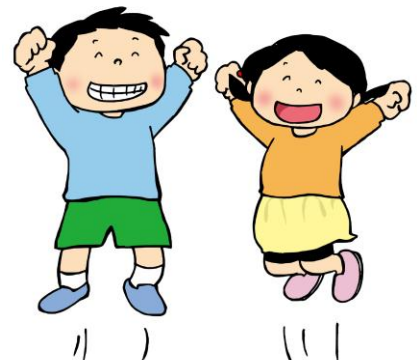
\* **脳**のはたらきが**良**くなる。

\* **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、香料着色料入りリップ、

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、感染性胃腸炎とともに数名出ています。

### 保護者の皆さまへ

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ら、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、ご家庭で様子をみ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、よろしくお願いいたします。

