

# ほけんだより12月

平成24年12月3日 八坂小保健室

ポケットに手を入れている人をよくみかけます。手はポケットから出すようにしましょう。

寒さと空気の乾燥から、唇や手や顔まで乾いてしまう人もいますね。気をつけましょう。

## ポケットに手を入れていると危険!

転んだとき、手がつかず、けがをします。



ぶつかったとき  
顔をうちます



姿勢が悪くなり  
ます

## 唇あれ

笑ったとき、唇が切れて痛い思いをしたことはありませんか? 唇があれないようにするには…



○なめない



○だらだら食べをしない  
(胃がつかれるとあれやリップクリームはかぶすくになります)



○ふとんをかぶって寝ない



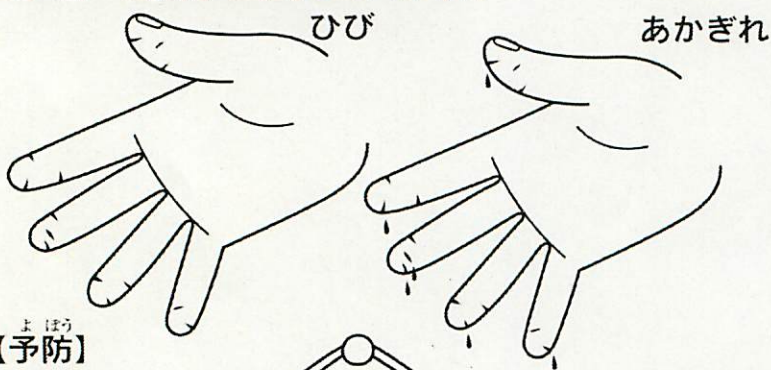
○鼻炎などは早く治す



れないか試してから

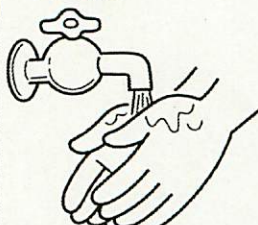
## ひび・あかぎれの予防

### 【原因】



乾燥と寒さで皮膚の表面が乾き、弾力がなくなってできるのがひびやあかぎれです。ひびよりもあかぎれのほうが傷が深く、血が出ることもあります。

### 【予防】



汚れたままの手はあれやすいのでしっかりと洗いをしっかりとしましょう。



洗った手はきちんとふきましょう。



石けんは使いすぎないようにしましょう。



血行がよくなるようにお風呂でマッサージしましょう。



食事ビタミンA・B1・C・Eをとって皮膚を守り、血のめぐりをよくしましょう。

インフルエンザを予防するには「てあらい」や「うがい」のほかに  
 空気を入れかえることも大切です。汚れた空気で頭も痛くなります。



あとわずかで、今年も終わります。自分にとって、どのような年だったのか、ふりかえて考えてみましょう。

学校では、何をがんばりましたか。学校の規則は守れましたか。まわりの人を思いやることができましたか。

冬休みには、家庭の温かさを感じて、いつも自分を見守ってくれる家族の方々へ感謝しましょう。

さあ、来年はどんな年にしたいですか。

インフルエンザにかかったら...

インフルエンザにかかったら、早めに病院に行きましょう。お医者さんがいいというまで登校できません。

