

# げんきな子

2014. 1. 8

## かぜやインフルエンザにかかる 道すじを知って、予防しよう！！

### みちすじ



### よぼうするには

- せっけんで手を洗う** (Wash hands with soap)
- 3食しっかり食べる** (Eat 3 meals properly)
- がらがらうがい** (Gargle)
- はやねはやおき** (Get up early and go to bed early)

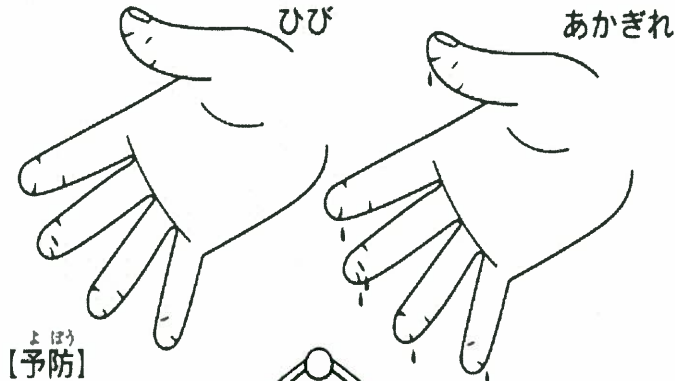
かぜをひいている人やせきをしている人はマスクをしよう (People who have a cold or are coughing should wear a mask)

## いがいと多いよ! ひび、あかぎれ、しもやけ!



### 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、洗った手はきちんと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。食事でビタミン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。

### なってしまったら...

皮膚を清潔にし、保湿剤をぬり、血行をよくすることです。ただ、切れた部分から細菌感染をおこして、じくじくしてしまうことがあります。その場合は、皮膚科を受診しましょう。外遊びや手洗いの後は、保湿クリームを!

### スキンケアの基本は、清潔と保湿です。

### 1月の身体計測をします

14(火)	3年生	15(水)	4年生
16(木)	5年生	21(火)	6年生
22(水)	1年生	23(木)	2年生

今年度最後の計測です。一年間の成長をお家の人と確かめましょう。

※かみのけをむすぶ時は、じゃまにならないように、よこやしたでむすんでね。

