






# よぼう ひび・あかぎれ・しもやけを予防しましょう。



さいきん 最近、ほけんしつ 保健室にらいしつ 来室する子のてをみると、ゆび 指のくわんせつ 関節のかわがぱくぱく割れている子やてのこうのひ 甲の皮があか 赤くなっている子がいます。このとき、ひび、あかぎれ、しもやけに悩んでいる子は多いです。ひびやあかぎれが深く、つらい痛みを感じているときやしもやけが長時間続くようなときは、皮膚科で診察を受けましょう。

	ひび・あかぎれ	しもやけ
原因	<p>ふゆ 冬の寒い時期に、て 手足のかわが乾燥するため。</p>	<p>ちようじかん 長時間、さむ さむさにさらされることで、て 皮膚のけっこう 血行が悪くなるため。</p>
症状	<p>ひびは、て 皮膚のひょうめん 表面がガサガサと乾燥して、割れ目ができた状態。</p> <p>あかぎれは、ひびよりも割れ目が深く、ま 真っ赤に腫れ、しゅっけつ 出血することもある。何もしなくても痛みを感じる。</p>	<p>て 手、ゆびさき 指先、みみ 耳たぶやはな 鼻の先など、ふく 服で覆われていない部分のて 皮膚があか 赤紫に腫れたり、あか 赤く盛り上がりたり、むずがゆさを感じたりする。</p> 
予防処置	<p>がいしゅつ 外出の際には、てぶくろ 手袋で保温する。</p> <p>お風呂に入るときは、しっかりとて 手足の先まで温まる。</p> <p>なんこう 軟膏やクリームで、肌を保護し、保湿に努める。</p> 	<p>がいしゅつ 外出の際は、てぶくろ 手袋やあつて 厚手の靴下などでて 皮膚を冷やさないようにする。</p> <p>て 手足の血行を良くするために、ゆびさき 指先をしっかりと揉みほぐすようにマッサージを行うことも効果的である。</p> 

## こころの中のなまけ鬼を追い出そう！

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？ 線をたどってみよう。



ねむいねむい鬼

朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。



授業中ぼんやり鬼

どうやら朝ごはんを食べていないみたい。



だらだら鬼

家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…。



野菜キライ鬼

好きなものを好きなだけ食べているよ。



やめられない鬼

ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…。



たまにはゲーム・スマホなどで過ごして自由に休息を！



スキライせず何でも食べて健康な体をつくる！



外で遊んでじょうぶな体をつくる！



朝すっきり起きるには、早めに寝ることから！



朝ごはんを脳のエネルギーチャージ！