



令和3年5月14日

弥生が丘小学校

保健室

新学期が始まって1ヶ月以上経ちました。ゴールデンウィークが終わって、ちょっと疲れている人もいるようですね。

「ちょっとだけ夜ふかし」「あとちょっとだけゲーム」「あとちょっとだけテレビ」「もうちょっとだけおやつ」そんなことはありませんか？

「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。



7月上旬頃まで、「相川裕子先生」に保健室で健康診断やけがや病気の対応のお手伝いをさせていただきます。みなさん、よろしくお願いたします。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見た目聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のすすめ」をそのままにしないでくださいね



移動式ポケットを使っているみなさんへ

洋服にポケットがない場合、きちんと移動式ポケットを付けて、ハンカチとティッシュを持ってきてくれてありがとうございます。

定期的に、ポケットも洗ってくださいね。



マスクの落とし物について

校内でマスクの落とし物を見つけることがあります。手作りのマスクでも、名前がなく、返却不能の場合は、感染予防のために処分しています。ご了承ください。

下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。

