



2021年  
東小学校  
ほけんしつ

さわやかな季節になりました。天気の良い日は、運動場にたくさんの方が出で遊んでいますね。

東小学校では、欠席者も少なく体調を崩している人も少ないです。

大阪では、緊急事態宣言が延長されて生活には、いろいろと我慢することなども続きますが、それぞれで楽しいことを見つけて頑張らしましょう！

## 新学期疲れ大丈夫???

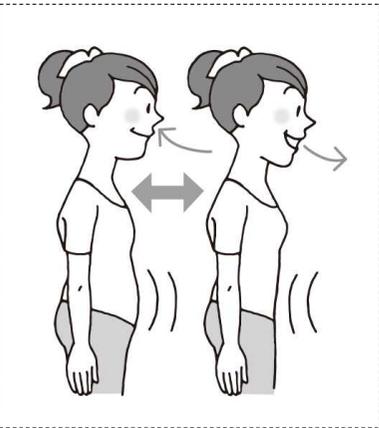
新しい学年には、慣れてきましたか？新学期のこの時期は、気をつかったり緊張したりして、気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません。

### こんな人は、新学期疲れ…かな？

- 頭がいたい
- ぐっすり眠れない
- 肩こりがある
- 食欲がない
- おなかの調子が悪い



当ではまった人は、早く布団に入ったり、ゆっくりとお風呂につかったり、のびのび運動をしたり…。  
体の声に耳をかたむけて、無理をせずに自分のペースでやっいていこう。



### 腹式呼吸で気持ちをリラックス！

おなかをふくらませるように鼻からいっぱい空気をすって、ゆっくりとおなかから空気をはいてみよう。いつどんな時でも気持ちを落ち着かせる時にするといいそうですよ。

## けんこうしんだん つづ 健康診断が続いていま～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？ 見たり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」をもらったなら、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

※おうちの方へ 受診済み文書についてですが医療機関によっては、文書料を請求される場合があります。気になる方は、受診前に医療機関へ電話でご確認ください。

## 肌のトラブルを予防する 8つのポイント

肌が乾燥しやすいのは

- 顔  
目  
ほお  
口の周り  
首
- からだ  
手・ひじ  
ひざ  
すね  
かかと



### カサカサ肌の予防法

- 1 部屋の加湿をする
- 2 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので×
- 3 石けんは皮脂膜を落とすし過ぎない「弱酸性」を
- 4 お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- 5 お風呂から上がったなら、すぐに水分を押さえるようにふぎとる
- 6 クリームなどで早めに保湿
- 7 十分な睡眠をとる
- 8 栄養バランスのとれた食事をとる



新陳代謝をよくするため

石けんて手を洗うことが増えたせいか手が荒れている人がいます。皮ふがカサカサしやすい人は、クリームなどを持ってきてこまめにぬるようになってみてはどうか？



かゆみやひびのようすが気になる時など保健室へきてください。

保健室では、ワセリンやメンタームをぬったりします。