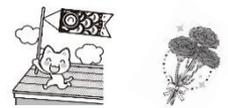


令和3年5月14日  
青木村立青木小学校  
★☆☆保健室発行☆☆★



新学期が始まって、1ヶ月以上が経ちました。ゴールデンウィークも終わり、段々と緊張も無くなってきて、お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安も感じることもあるかもしれません。時にはゆっくりと休みながら、心の健康も考えていきましょう。

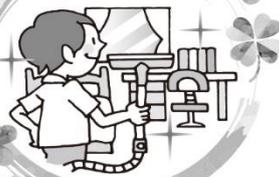
## 自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の  
片付けをする



本を読む



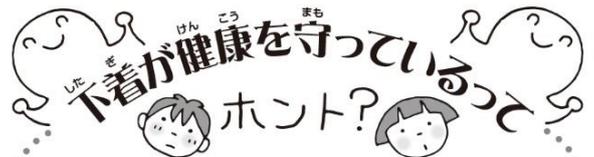
ゆっくり  
お風呂に入る



### 下着の貸し出しについて

学校で下着を汚してしまった時は、保健室で貸し出しをします。貸し出した下着はそのままお家でご使用いただき、学校へは新しい下着を購入して返却をお願いします。なお低学年など、必要なお子さんには、下着の予備を体操袋の中に入れておいていただくと安心かと思ひます。

お子さんが気持ちよく学校生活を送れますよう、ご協力をお願いします。



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。



変更があります。

### 5月の保健行事

- 19日→27日(木) 内科健診・低学年
- 25日(火) 内科健診・高学年
- 28日(金) 歯科健診・高学年
- 31日(月) ~ 歯と口の健康週間