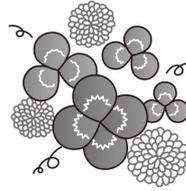


えがお通信



R6.4.25
vol.01 城北小保健室

入学・進級おめでとうございます！

あっという間に4月も下旬となりました。改めまして、入学・進級おめでとうございます。お子さんたちは、新しい生活に少しずつ馴染み、元気に活動している様子が見られます。今週からのGWでは、連続したお休みでなければできないことのために、ぜひ新学期疲れを癒やす時間も作ってほしいと思います。5月には運動会が待っていますので、その練習に向けても体調管理をよろしくをお願いします。

◆明日、4月26日は身体測定十内科検診です！

***諸事情により1・2年生は身体測定を5/2に変更します**

今年度からの校医さんは八戸にクリニックの清塚先生です。(クリニックのHPアドレス <https://hachinico-cl.jp/>)

正しい検診のために
服装の準備をよろしく
お願いします



素肌にTシャツ1枚で検診します。キャミソールや肌着は脱ぎますが、女子のブラジャーの着用は可です。



春の5Kに要注意!

強風

春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。

乾燥

風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。

寒暖差

季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。

花粉

風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。

黄砂

大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。



生きづらさ妖怪を紹介します！その4

ヨウスウか貝



<どんな妖怪？>新しい環境が苦手なため、最初のうちは心を閉ざして様子を伺うとても怖がりな貝の妖怪。自分を出しても大丈夫かな？と観察し続けてなかなか出てこない。

<取り憑かれると？>周りからどう思われるかが気になるために誤解されやすくなり、ますます心を開かなくなる。恐怖や自信のなさのために一歩が踏みだせず、困ってしまう。

<どうすればいい？>周りにわかってもらおうとするのではなく、自分が周りを理解しようという意識に変えていきましょう。仲間とどんな関係を作っていきたいのかな？それができたらどんな気持ちで過ごしているのかな？何から初めてみようかな？

妖怪は誰の心にも潜んでいます。妖怪に取り憑かれるとぐるぐるの思考になって、変なループから抜け出しにくくなります。生きづらさ考え方に気づいて、子どもも大人もハッピーにすごしましょう。