

すくすく



奈良県立明日香養護学校
保健室 令和6年7月号

新学期が始まってもう3ヶ月が経ちました。その中で沢山の新しいものとの出会いがあったと思います。でも、がんばりすぎて疲れがでていませんか？

「病気じゃないのに体がだるい」とか「風邪をひいていないのに、頭がいたい」などの症状があらわれるのがこの時期、そんな時は、まわりの大人や友達に相談してみましょう。話すだけで、気持ちが楽になることもありますよ。ひとりで悩まないでね！

月	火	水	木	金
1 体重測定（小女）	2 体重測定（小男）	3 体重測定（高等部）	4	5
8 体重測定（中学部）	9	10	11	12

保護者のみなさまへ

4月より学校で実施してきました健康診断の結果を「すこやか」に挟んで返却しますので、確認をお願いします。



学校内科医（山下先生）	山下医院
学校耳鼻咽喉科医 （北奥先生）	北奥耳鼻咽喉科
学校歯科医 （下地先生）	扇谷歯科医院
学校眼科医 （中山先生）	奈良なかやま眼科

あせも予防のポイント

子 子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。

特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにできやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる



あせもができて、ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。

