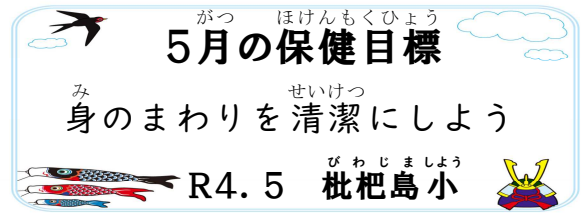


ほけんだより



あつという間に5月ですね。新しいクラスにはもう慣れましたか？新しいことや初めてのことに慣れていくときは、心配になったり、疲れがたまったりしやすくなります。早めに寝て、決まった時間に起きるリズムにしましょう。気温がさわやかな5月のうちにたくさん体を動かしましょう。

見え方を守る生活をふりかえってみよう！

＊ 当てはまるところを○で囲みましょう。

- ・ 目がつかれる、目がいたむことがある。
- ・ 視力検査や教室で、見えにくいことがある。
- ・ 視力検査で、「ピントを合わせるのに時間がかかっているよ」「ギリギリのA」などと、先生に言われた。
- ・ ゲームや動画など、遊びで電子メディアを使う時間が1日2時間よりも多い。
- ・ ゲーム機やタブレットを時間を忘れて休まず連続して使ってしまう。
- ・ 姿勢が悪いと言われる。
- ・ タブレットの画面などと目の距離は30センチ以上ないときがよくある。
- ・ 遊びのときも家の中にいることが多い。
- ・ 休み時間にあまり外で遊ばない。
- ・ なかなか寝つけない、ぐっすりねむれない。



視力検査が終わりました。

視力検査では前に比べて、判別に時間がかかる人が増えてきていると感じています。A(1.0)ぐらい見えるのに、一つの指標にピントを合わせるためにかなり時間がかかっていました。聞いてみると、ゲームや動画を見る時間の合計が平日でも2時間より長い人によく見られました。専門家による「スマホ老眼」という状態かもしれません。ゲームや動画を見る時間は平日は2時間までが良いと言われています。

○が付いた人は、目が疲れる生活になっています、電子メディアを使う時間が長すぎないようにし、画面などからの距離や姿勢にも注意するようにしましょう。本を読むときも同じです。

ハンカチは持っていますか？身に付けていますか？

先日行った視力検査のときにハンカチを忘れた人がたくさんいました。

さあ、今日、ハンカチ、鼻紙、予備のマスクはありますか？爪は切っていますか？できていることに○を付けましょう。



ハンカチ	鼻紙	予備のマスク	爪が短い
------	----	--------	------

5月は運動会の練習が始まります。爪は短く切りましょう。暑くなってくるので、こまめにお茶を飲む必要があります。水筒も忘れずに！汗ふきタオルもハンカチと別に用意するようにしましょう。

おうちの方へ

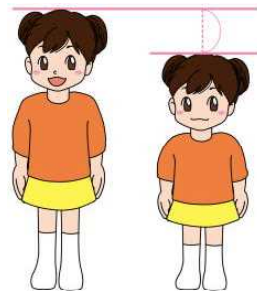
★ 連休明けは要注意！

連休明けには、はりきっていた4月の疲れや連休の疲れが出て、体調不良やけがが多くなってきます。中には、不安定になったり、登校を渋ったりするお子さんも見られることがあります。早寝、早起きをし、平日のペースに戻す時間も必要です。

家庭と学校の連携プレーでスムーズな登校につながるケースがたくさんありますので、心配な様子が見られるようでしたら、早めに学級担任、養護教諭、教務主任などにご相談ください。



★ 「身体測定結果のお知らせ」について



身体測定（身長・体重）、視力検査が終わった学年から、「身体測定結果のお知らせ」をお渡ししました。お子さんの身長、体重の変化の様子をお子さんと一緒にご覧ください。

年間の伸びが少ない（4 cm以下）場合、逆に急に伸びが増加した場合（成長過剰）、思春期が来るべき年齢でもないのに急速に身長が伸びてきた場合などはご注意ください。養護教諭にご相談ください。**体重は、全市一斉に「肥満度」を使用しています。**身長別標準体重から大きくかけ離れる（20%以上）場合は注意が必要です。

★ 各種検診の「結果のお知らせ」について

治療や医師への相談が必要な場合には、「結果のお知らせ」をお渡しします。（歯については、全員に健康診断の結果をお渡ししています。）「お知らせ」をもらった場合は、早めに受診し、学校へのお返事をお願いします。

眼科検診や耳鼻科検診、聴力検査の結果で「お知らせ」をもらった場合はプールに入って良いかを判断するため、水泳指導が始まるまでに受診し、結果を学校に提出してください。内科検診は、学校医の所見をお伝えしますので、現在の様子を「お知らせ」に記入して提出してください。

視力検査は、誤答が多い場合や見えない自覚があることを確認して、おすすめをお渡ししていますが、当日の緊張など、精神面が結果に表れることもあります。ご承知おきください。

