



令和6年5月15日
なごや小学校
No.2

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにドキドキワクワクしたり、楽しんだりすることがたくさんあったと思います。でも、自分では気付かないうちに、疲れてしまう時もあります。知らず知らずのうちにストレスや不安を感じていたかもしれません。たまにはゆっくりする時間をつくって、自分の心や身体のリフレッシュをしましょう！

5月の保健目標

身の回りを清潔にしよう

自分の体、すみずみまでキレイにできているかな？

身の回りを清潔にしておく、気分がすっきりするだけでなく、心と体の健康が保たれやすくなります。下にあるイラストを見ながら、体のどこをどのようにきれいにしておくとか確認しよう！もし、「できていなかったなあ」と感じるポイントがあれば、今日から気を付けて過ごすようにしましょう。

歯

朝起きた時や食事の後、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。あそびや運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつつけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さや切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたときや鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



しんがっき げつ
新学期から1か月

がんばりすぎて、いませんか？



- やる気がでない
- 食欲がでない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など



こんな症状がある人は、もしかしたら、頑張りすぎて
疲れてしまっているのかもしれません。

心と体を休ませてあげる時間をつくれるといいですね。

★心と体を休ませるポイント★



ぐっすり
ねむる



体を動かす

好きなことをして
のんびりすごす



みなさんも、自分に合った方法で、自分を大切にしながら時間を過ごしましょう！

視力検査を行いました！

4月24日～5月13日に、学年ごとに視力検査を行い、終わった学年から、成長の記録を返却しました。身長・体重だけでなく、視力の記録も確認しましたか？少しでも見えにくさのあった人には、「結果のお知らせ」を出しました。おうちの人と相談して、なるべく早く眼科を受診してください。

右の表は、視力検査結果のA・B・C・Dがどれくらいの視力なのかを表した表です。黒板が見えにくいと感じている人は、担任の先生に伝えて座席の工夫をしましょう。

A 1.0 以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です	
C 0.6~ 0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です	

保護者の方へ

4月当初は、様々な保健調査にご協力いただきありがとうございました。保健調査をもとに、健康診断を進めてまいります。健康診断後は、所見があった場合のみ「結果のお知らせ」をお渡しします。（歯科健診結果については、全員にお渡しします。）学校で行う健康診断は、異常の疑いのスクリーニングであり、病気の「診断」ではありません。「結果のお知らせ」を受け取られましたら、お早めに専門の医療機関を受診し、結果を学校へお知らせくださいますよう、よろしくお願いします。