

5月のほけんだより



令和4年5月6日
 横浜市立平沼小学校
 校長 寺岡 徹
 養護教諭 遠藤 梨那

晴れ渡った空が快い季節となりました。ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか。子どもたちは、新しい環境の変化に慣れてきて学校生活を楽しんでいる様子が見られます。しかしその一方で心身の疲れが現れやすい時期でもあります。しっかり睡眠をとって生活リズムを整えるようにご協力ください。また、ストレスはためずに好きなことを見つけて、リラックスできる方法で心と体をいやすようにしていきたいものです。子どもたちの頑張りを認め、時には休憩するように声をかけていきたいと思ひます。

視力検査が終了しました。B~Dの人に「受診のおすすめ」をお渡しします。「受診のおすすめ」は12日の眼科検診後に視力、色覚、眼科と一緒にお渡しします。

A	B	C	D
1.0以上	0.9~0.7	0.6~0.3	0.2以下

1番後ろの席からでも
 黒板の文字は
 よく見えています

後ろのほうでも
 黒板の文字は
 ほとんど読めますが
 注意が必要です

後ろのほうでは
 黒板の文字は
 見えにくいですが
 眼科受診が必要です

前の席でも黒板の
 見え方は十分
 とはいえませんが
 眼科を受診しましょう

学校の健康診断では、病気や異常の可能性の有無がわかります。学校で行うのはスクリーニングなので、本当のことは病院で検査をして初めてわかります。「受診のおすすめ」を受け取ったら、お早めに医療機関を受診してください。また、文書料が有料の場合は保護者の方がご記入していただき、ご提出ください。



おうちの方へ



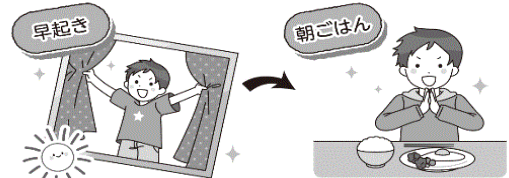
汗ふき
 タオル
 の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

水筒はご家庭のご判断で持たせていただいても構いません。中身は水またはお茶をお願いします。

5月の保健目標

せいかつ
 生活リズムをととのえよう



いいリズムで
 毎日元気!

