

ほけんだより5月

西が岡小学校
保健室 岩尾 優里
2021.5.6

新しい学年には慣れてきたか？

新しい学年に慣れ、1ヶ月がたちましたね。慣れてくると

心や体がつかれやすくなる場合があります。生活リズムを整えて、元気に過ごせると良いですね。

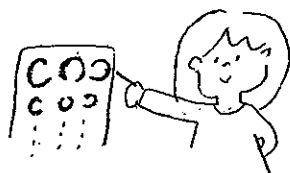


視力検査が終わりました

おうちですぐす時間が増えていることもあると思いますが

視力が下がった人が多くなりました。ゲームやスマートフォンの時間を見直したり、明るい部屋かかくにんしたりしましょう。

A ... 教室の後ろでもしっかり読めます (1.0~)



B ... 教室の後ろだと小さい文字が見えにくいことがあります (0.9~0.7)

C ... 教室の前の方だと何とか見えていますがきれいに見えないのは黒板全体の半分です。目を細めていませんか？



D ... 教室の一番前でもぼやけて見えます。早めに眼科に行きましょう

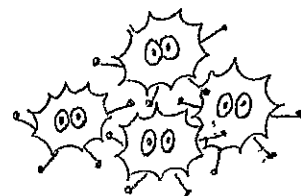


受診のおすすめはA以外の人に出しています

手あらいの効果を知ろう！

手あらいの手洗いの数 ...

約 1,000,000 個



水だけであわったとき ...

約 10,000 個

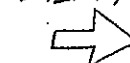


せっけんで30秒 ...

約 100 ~ 900 個



せっけんで10秒 ...



約 1 ~ 9 個



あわであわってしっかり水であらい手洗いが大切だね！



保護者の方へ

健康診断を随時行っています。受診のおすすめは校医の指示に基づき該当するお子さんにお渡ししています。必ず受診をお願いするものではありませんが、この機会に受診するのも良いかと思っています。

視力・聴力・計測は保健室で行うことのできる検査です。ご心配なことがあれば養護教諭 岩尾までお知らせ下さい。