



保健だより5月



5月は暦の上では、夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけてください。

健康診断の結果をお知らせします

早めに受診することをお勧めします！

5月も引き続き健康診断を実施します。健康診断の結果、医療機関で再度検査などを必要とする児童を対象に個別にお知らせを配付します。早めに受診することをお勧めいたします。また、定期的に受診している方は、保護者の方が経過をご記入いただき、学級担任までお届けください。

☆視力検査結果は、B以下(0.7)の児童に配付しております。…4月26日(水)に配付しました。

☆聴力検査結果は、4月18日(火)に配付しました。

	B以下的人数(人)
1年生	3人(15.0%)
2年生	13人(19.1%)
3年生	12人(25.5%)
4年生	7人(16.3%)
5年生	9人(22.0%)
6年生	12人(26.1%)

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眼科を受診しましょう

☆昨年度の茨城県の視力の状況は、B以下の児童の割合は約39%(眼鏡使用者を含む)でした。近視予防への取り組みが大切です。

スポーツフェスタの練習が始まります！

急に気温が上がり、暑さに慣れていない時期は熱中症をおこしやすくなります。



暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

☆暑さに慣れるためのからだ作りが大切です。汗をかくことができるように、軽い運動を続けることが大切です。結果として、体温上昇が抑えられ熱中症予防になります。

☆そろそろ疲れがでていませんか？

新学期がスタートして、1ヶ月が経ちます。学校生活に少しずつ慣れてきた反面、「なんだかやる気がでない」「からだのだるい」など、見えない心の疲れがたまっているかもしれません。自分の好きなことをしたり、信頼できる人に相談するなどして、心に疲れをためないようにしよう。