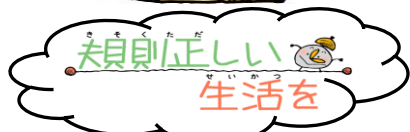


ほけんだより

令和3年4月30日

大内西小学校



新年度がスタートしてから1か月が経ちました。4月に行った身体計測では、どの学年も静かに並び、立派な態度で計測を行うことができました。みなさんの心と体両方の成長を感じて、とてもうれしく思いました。

5月は、緊張がゆるみ、つかれがでる時期です。早ね、早おき、朝ごはんを心がけて元気にすごしましょう。健康のことや生活のことで、聞きたいことや、お話ししたいことがあれば、いつでも保健室にきてくださいね。

しきかくけんさ

色覚検査について

黒板の見え方には、「視力」の他にも、「色の見え方」も大切です。色の見え方はふだんあまり気がつきませんが、“黒板のチョークの色が見えにくい”や“見えにくい色がある”ということはありませんか？もし、そのようなことで困ったことがあれば、保健室で色の見え方についての検査ができるので、おうちのひとに相談してみてください。



先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の0.2%（500人に1人）いるといわれています。日常生活にはほとんど不自由はありませんが、色を塗ったり、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活での配慮が望まれます。本人の自覚がない場合が多くあり、子どもが検査するまで保護者も気づかない場合もあります。保健室で色覚検査が可能ですので、希望のある方は担任まで連絡をお願いします。



けんこうしんだん けっか 健康診断の結果について

学校での健康診断では、健康面で学校生活に支障がないか調査しています。検査結果とともに、治療のすすめをお渡ししている場合は、早めの受診をお願いいたします。また、健康面でお子さんが困っていることはないかについても話し合い、受診・治療の参考にしてください。



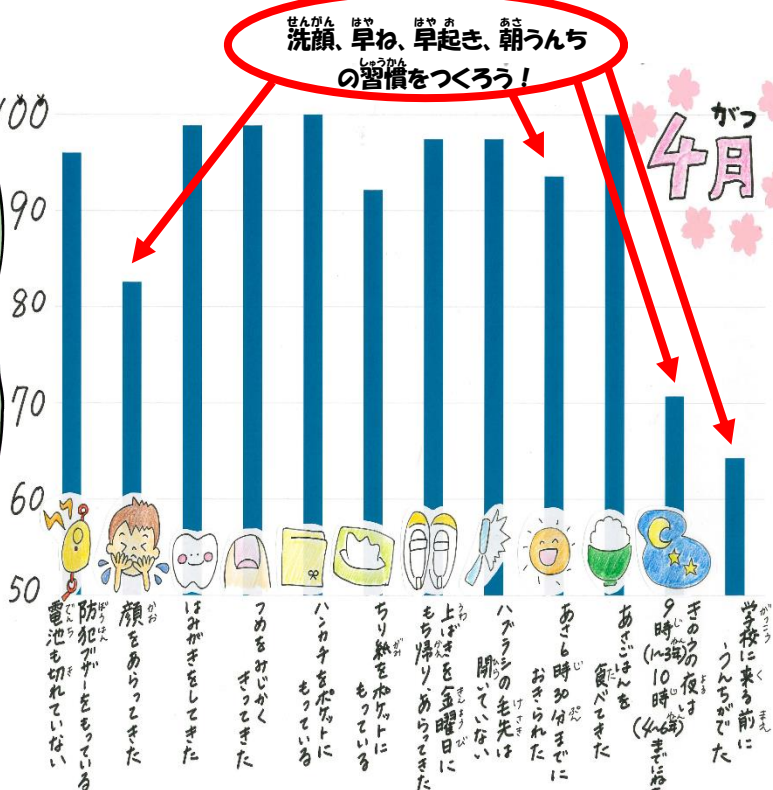
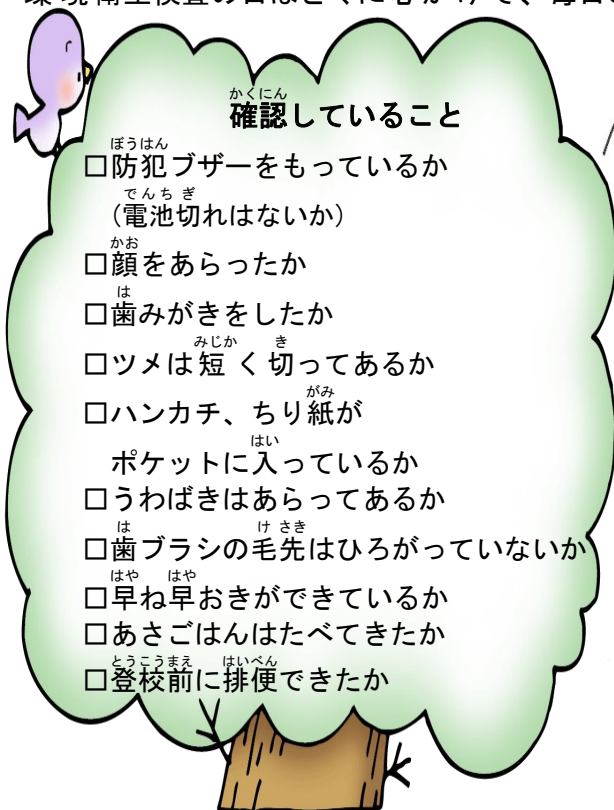


かんきょうえいせいけんさ

環境衛生検査をしています！



まいつき かい あさ かい じかん かんきょうえいせいけんさ おこな 毎月1回、朝の会の時間に環境衛生検査を行っています。教室の明るさや黒板の状態など
きょうしつ かんきょう はや はや せいかつ 教室の環境にあわせて、早ね早おきなどみなさんの生活のようすも確認しています。
かんきょうえいせいけんさ ひ こころ まいにち せいかつ 環境衛生検査の日はとくに心がけて、毎日の生活をふりかえり、よい習慣をつけましょう。



すいぶんほきゅう

水分補給をこまめにしよう

がつ 5月 は、急に気温が高くなる季節です。水筒を用意して、休み時間などに水分補給しましょう。

すいとう なかみ 水筒の中身

みず むぎちや 水 麦茶 スポーツドリンク

- ※あまいジュースや、味付きの天然水は砂糖のとりすぎになります。やめましょう。
- ※スポーツドリンクにも砂糖が多くふくまれます。長い時間運動する日だけにしましょう。
- ※ペットボトルではなく、水筒に入れてもってきましょう。

★ 気をつけること

- 水筒は、毎日洗ってきれいにします。
- 登下校中に水分補給する際は、必ず止まって、周りに危険がないところで飲む。
- 水筒の中身がなくなったら、水道の水を入れて水分補給する。
- 水筒を忘れたときは、水道の水で水分補給する。