

おぼけんだより5月

令和3年4月30日
加茂西小学校 保健室

しんねんと はし
新年度が始まってもうすぐ1か月が経ちます。からだ と ころろ ちようし
体と心の調子はどうですか？
がつ こうつうあんぜんきょうしつ けんこうしんだん
4月は交通安全教室や健康診断などたくさんの行事、そしてうんどうかい れんしゅう はし
まり盛りだくさんの1か月でしたね。「なんだかつかれたな…」とおもったら、とも
だちとお話したり、ゆっくりおふろに入ったりなどしてリフレッシュするのもいいですね。



まいとしゴールデンウィーク あ 毎年GW明けにはこんな人が…



せいかつ ようす
生活の様子を
きいてみると…



きそくただ せいかつ めんえきりよく ●規則正しい生活で免疫力アップ!●

がっこう やす ひ
学校がお休みの日になると、つい夜ふかしをしてしまったり、朝起きるのがおそかったり、ゲームなどメ
ディアを長時間使っていたり…などダラダラすごしていませんか？そんな生活を送っていると、み
なさんの心や体はとっても疲れてしまいます。感染症などのウイルスにも負けてしまいますね…。平日
も休日も時間を守って過ごすことが大切です。GW中も規則正しい生活をおくりましょう！



しりょくけんさ けっか じゅしん 視力検査の結果と受診のすすめ



4月15日(木)に視力検査を行いました。近年、全国的に子どもの視力は低下傾向にあり、西小でも視力が下がる人が年々増えてきています。今年度の視力検査で裸眼視力1.0未満(B,C,D)だった人は、22人で全体の55%でした。右と左の視力に差がある人もいました(例えば右がA、左はCなど)。左右に視力の差があると両目で見た時に距離感や立体感が分かりづらく、ボール遊びなどで目がをしやすいです。自分の大切な目、視力です。目にやさしい生活を心がけましょう。



やってみよう!

- 本やノートからは目を30センチ以上はなそう!
- 背すじを伸ばして、姿勢に気をつけよう!
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせよう!
- テレビやゲームをするときは、意識してまばたきを多くしよう!
- テレビは1時間、ゲームは30分で目を休ませよう!

* 保護者のみなさまへ *

4月に実施した各種検診の結果、受診が必要な人へ「お知らせ(受診勧告書)」をお渡ししました。お忙しいところ恐れ入りますが、早めの受診をよろしくお願いいたします。



日にち	検査項目	対象学年	準備するものなど
12日(水)	尿検査	全学年	予備日: 5月13日(木)
19日(水)	内科検診 (結核健診と運動器 検診を含む)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> • 体育着(半そで・短パン) • 4~6年女子はバスタオル • 前日は入浴し、体を清潔にしておきましょう。

感染性胃腸炎が流行しています!

加茂市内の小中学校で感染性胃腸炎が増えてきています。感染性胃腸炎の症状としては、突然の嘔吐・下痢・腹痛・発熱などがみられます。予防方法としてもっとも重要なことは、**手洗い**です。トイレに行った後や食事の前などは丁寧に手をあらうようにしましょう。

また、新型コロナウイルス感染症も全国的に感染が拡大しており、新潟県内でも感染者が増加しています。感染対策としては、感染性胃腸炎と同様、手あらいがとても大切です。

手洗い、換気、マスク、そして規則正しい生活をおくって免疫力を高めて、感染症

に負けない西小を目指しましょう!

