

# ほけんだより馬が

令和3年 5月7日  
京都市立嵯峨野小学校

.....  
新年度がスタートして1ヶ月。新しい学年・クラスには慣れてきましたか。  
もしかすると、「最近体がだるい」「しんどい」「気分が重い」...と感じている  
人もいるかもしれません。新年度のいそがしさや緊張のせいで、自分でも気付  
かないうちにたまっていた体と心の疲れが出やすいのがこの時期です。だから  
こそ、規則正しい生活を心がけ、早寝早起きで睡眠をしっかりと、疲れ  
に負けない心と体づくりをしましょう！

## 元気のひけつは、規則正しい生活リズム



✓ 早ね早おき、じゅ  
うぶんな睡眠



✓ 3度の食事をしっ  
かり食べる



✓ 毎朝きまった時  
間にうんち



✓ 外で元気にから  
だを動かす

## うちのかたへ



### ～視力検査のお知らせについて～

本校では、視力がB以下の結果となったお子様にお知らせを配布しています。

成長過程の子どもたちは、視力が固定されていません。学校からお知らせが配布され、また「見づらそうにしている」「本に顔を近づけて読んでいる」など気になる症状がみられましたら、一度受診されることをお勧めします。見づらい原因が一過性のものなのか、視力が低下しているのかは、学校の視力検査では判断できません。眼科では専門の医師が、メガネが必要な

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標！

## ～身のまわりを清潔にしよう～

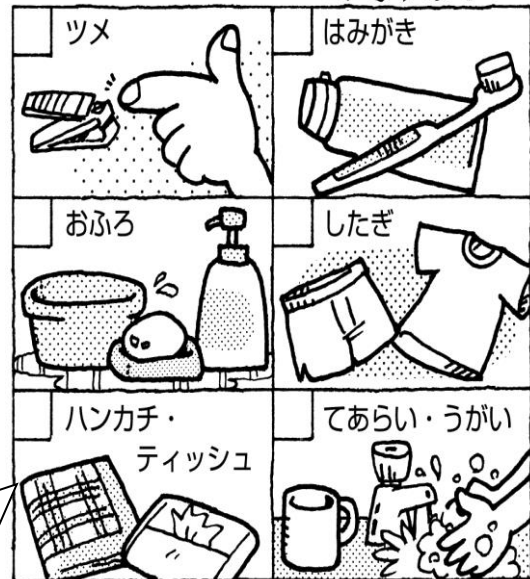
清潔な生活はできていますか。  
清潔な生活を送ることは、病気の  
予防になります。特に、腹痛、下痢、  
吐き気・嘔吐などの症状がある、  
お腹の病気（胃腸炎、胃腸風邪と  
も言います。）が流行っていますの  
で、うつらないようにするため  
も、「手あらい・うがい」をしっか  
りしましょう。

「手あらい・うがい」のときはもちろ  
んのこと、「応急処置」のときにも使  
います。  
清潔なものを必ず持ってくるよう  
にしましょう。



## ～身のまわりを清潔にしよう～

清潔な生活が  
できているか



目薬等で様子を見るかなど、アドバイスをさせていただきます。子どもたちの目を守るために、ご協力お願い致します。

### ～緊急事態宣言発出中の健康診断について～

緊急事態宣言発出中の間の校医の先生による健診は延期になります。延期日は決まり次第お知らせいたします。検診によっては注意、準備物が必要な場合がありますので、確認をよろしくお願い致します。

心臓健診、二次検尿は予定通り実施いたします。