

しんねんと かげつ あたら がくねん な
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
ひと さいきんからだ しんねんと きぶん おも かん
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とり、疲れ
に負けない心と体づくりをしましょう！

健康診断が始まっています。

けん しん まえ ひ じゅんぴ わす
健診の前の目の準備を忘れないようにしましょう



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

今月の保健目標！

～身のまわりを清潔にしよう～

み せい けつ
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。）にかからないようにするためにも、「手あらい・うがい」をしっかりとしましょう。

「ハンカチを持ってきましたか？」と聞くと「持ってきていません」という人をたびたび見かけます。この時期は汗をふくこともあり、たくさん使うので、何枚か用意しておくとういでしょう。



ティッシュも忘れずに



ハンカチ・タオルはきれいな？

ポケットに入れたままのハンカチや何日もかえていないタオルかけのタオルをつかうと、せっかく洗った手に菌がついてしまいます。



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。