

ほけんだより5月

令和4年 5月9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、自分でも気が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！

健康診断が始まっていきます。

健診の前の日の準備を忘れないようにしましょう



おうちのかたへ



～視力検査のお知らせについて～

本校では、視力がD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！

み

～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。）にかかるないようにするためにも、「手あらい・うがい」をしっかりしましょう。

「ハンカチを持ってきていますか？」と聞くと「持ってきてません」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よいでしょう。

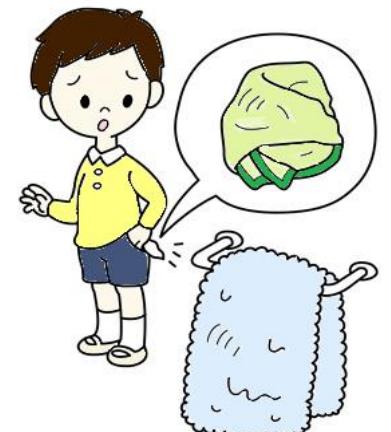


ティッシュも忘れずに



ハンカチ・タオルはきれいかな？

ポケットに入っ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など、アドバイスをしてください。