

ほけんだより5月

下東条小学校
ほけんしつ
2025.5

あた かくねん げつ ねんせい あたら いんかい かつどう はじ ねんせい
新しい学年になって1か月がたちました。4年生は新しく委員会活動を始め、6年生
は1年生の手を引いて声をかけています。その様子から、新しい学年になって頑張ろう
としているみんなの気持ちがよく伝わってきました。ゴールデンウィークは、遊び、
お出かけ、好きなことをして気持ちをリフレッシュさせてください。



今年も暑い！水分とろう！

がつ か ど 6 か か かん こうはん たの ひと おお
5月3日(土)～6日(火)の4日間。ゴールデンウィーク後半を楽しみにしている人も多いと
思います。しかし、天気予報では今年の5月は暑くなる予報だそうです。特に、ゴールデンウィー
クには、気温が高くなり日なたでは熱中症になる恐れがあるため、注意が必要です。



☆飲み水をこまめにとろう

「のどがかわいたな」と思う前に飲む
ことが大切です。
体育や遊びに行く前に、ゴクゴク
と9口ほど飲んでから外にでま
しょう。



☆1日3回ごはんを食べよう

みそしるやスープといった汁物のほか
に、野菜・果物も多く水分がふくまれて
います。
午前中にもたくさん汗をかきます。
朝食からしっかり食べておきましょう。



爪を切ってケガをふせごう！



がつ うんどうかい れんしゅう か ど ほんばん むか うんどう じかん
5月は、運動会練習、そして24日(土)には本番を迎えます。いつもよりも運動をする時間
が長くなります。人やものと当たったときに、長い爪は折れてしまい、自分がけがする可能性
や相手をけがさせてしまう恐れがあります。自分の爪は大丈夫かチェックしておきましょう。

爪の形はどんな形がいい？

四角の角を少し丸めた形
が爪にとって良い形。



どのくらいの長さで切る？

爪を横から見た時に爪と指の長さが同じに
なるように切ると良いです。白い部分は少
し残して切りましょう。



どのくらいで切ればいい？

手の爪は1週間に1回、足の爪は
2週間に1回くらい切ると良いです。



いつ切るのがおススメ？

爪が水分をすってやわらかくなっている時が
切りやすいです。お風呂上がりがおススメです。

せんげつ しりよくけんさ
先月、視力検査があったね～！



きょねん め
去年より目がわるくなっていた



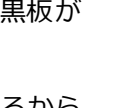
そうだったんだ。もともと
見えにくかったの？



うん、教室の後ろから黒板が
見えにくくて。



でも、目を細めたら見えるから
大丈夫かなって！



え、それっていいのかなあ・・・



しりよくけんさ しひょう あらわ
視力検査は4つの指標で表します
※B、C、Dの人におたよりをわたしています

A	学校の生活をするのに十分な視力	〇〇
1.0～		
B	黒板の文字を見るなど、学校の生活には困らないが、定期的なチェックが必要	
0.7～0.9		
C	教室の後ろの方では、黒板の文字が見えにくい視力	
0.3～0.6		
D	教室の前の方でも、黒板の文字が見えにくい視力	> <
～0.2		

視力がわるいままですごしていると・・・

視力がわるいの
にメガネやコン
タクトをかけない
ままにいる

目が「みる」という
機能を使わずに
生活する

「みる」という機能
がおとろえる
可能性がある



遠くがよく見えない時、
無意識に目を細めて視力
を少し上げようとする

目が無理をした状態
なので、リラックスで
きず、つかれる

視力低下や、肩、首ま
わりの痛みにつながる
おそれあり



自分の正しい視力を知って、それにあったメガネを使用することが
大切です！受診の紙をもらった人は、病院でみてもらいましょう。



4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとう
ございます。

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要だと思われるお子様には「健康診断
のお知らせ」をお渡ししています。お知らせをもらった場合は、早めに医療機関を受診
してください。結果につきましても、学校までお知らせください。

なお、学校で行う健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を
選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断され
ることもあります。その際も、学校までご連絡ください。よろしくお願いします。

