

# ほけんだより5月

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、すきなことをして気持ちをリフレッシュさせてくださいね。

## 今年も暑い！水分とろう！

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！

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？

四角の角を少しづらめた形  
が爪にとって良い形。

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。

どのくらいの長さに切る？

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。

いつ切るのがおススメ？

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



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。

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。



先月、視力検査があったね～！

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…

## 視力がわるいまますごしていると…

視力がわるいのにメガネやコンタクトをかけないままいると、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「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。また、視力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。

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。

## 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
1.0~	黒板の文字を見るなど、学校の生活に困らないが、定期的なチェックが必要
0.7~0.9	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	教室の前方でも、黒板の文字が見えにくい視力
~0.2	視力低下や、肩、首まわりの痛みにつながるおそれあり

