

保健だより

平成26年5月15日

水戸市立内原小学校

新学期がはじまって一ヶ月が過ぎました。校庭の緑も色こくなり、気持ちのよい季節になりました。子どもたちも学校に慣れて「おはよう」のあいさつも元気良く、活気ある学校生活を送っています。

健康診断結果のお知らせをしていますが、早々に受診して報告書を提出していただいています。ご協力ありがとうございます。まだの方は早めに専門医の受診をお願いします。

5月の学校保健安全目標

- ・きまりよい生活をしよう。

1 視力検査の結果から

先日、視力検査を実施しました。裸眼視力や眼鏡が合わなくなった人がいました。なるべく早めに専門医の指導を受けるようにおすすめします。

学年	男					女				
	検査人数	A	B	C	D	検査人数	A	B	C	D
1年	41	30	9	1	1	28	22	6	0	0
2年	42	37	3	2	0	30	21	2	0	0
3年	27	23	3	1	0	25	3	0	0	0
4年	35	31	3	1	0	34	14	4	5	0
5年	36	25	2	9	0	24	15	1	2	1
6年	27	18	3	5	1	22	8	6	3	0
合計	208	152	35	19	2	163	133	19	10	1
%		73.0	16.8	9.1	0.9		81.6	11.6	6.3	0.6

- 低視力のままでいると
- ・目が疲れる
 - ・肩こりの原因
 - ・黒板が見づらい
 - ・目つきが悪くなる。

2 家を出る前に、チェックしてください。

- ・顔は洗ってあるか。
- ・歯はみがいたか。
- ・朝ご飯は、しっかり食べたか。
- ・トイレはすんでいるか。
- ・ハンカチやティッシュは持ったか。
- ・爪は短く切ってあるか。
- ・おうちの人に元気にあいさつができたか。

心配なことがありましたら、連絡帳でお知らせください。

毎週水曜日はせいけつ検査をしています。各学級全員が守れたらパーフェクト賞がもらえます。全員が守れていることが大切です。

3 水筒を持参してください。

19日から運動会の練習が始まります。運動量の増える練習中は水筒を持たせてください。水分は健康な体に必要ものです。自分から水分補給の習慣を身につけたいものです。

- ・氷を入れてくる。
- ・ストロー付きの水筒スクイズボトルはできればひかえる。
- ・水筒の中身はお茶か水がいいです。
- ・水筒は毎日きれいに洗う。
- ・水筒は週に1回は消毒をしてください。

4 運動会の練習が始まります。

- ・朝ごはんはバランスよく食べる。
- ・朝ごはんにスープや味噌汁を飲んでくる。
- ・早く寝て、一日8時間以上は寝る。
- ・汗ふきタオルや着替えをもってくる。
- ・くつ下はくるぶしの隠れるソックスをはいてくる。

5 机いすの高さをチェックしよう。

身長が伸びたら、机やいすの高さも調節しよう。家で座っている様子を見てください。体に合わせた高さにすると、姿勢もよくなり、疲れにくくなります。

6 気をつけたい病気 ～保健室からのお知らせ～

麻疹（はしか）

感染力が極めて強い感染症で、発熱、咳、鼻水後、39以上の高熱と発疹が主な症状です。学校伝染病の出席停止（解熱した後三日を経過するまで）です。担任に連絡をしてください欠席扱いにはなりません。肺炎や脳炎など合併症状があります。麻疹の予防接種を母子手帳で確認して接種していない人は予防接種を受けてください。