

# ほけんだよい 5月

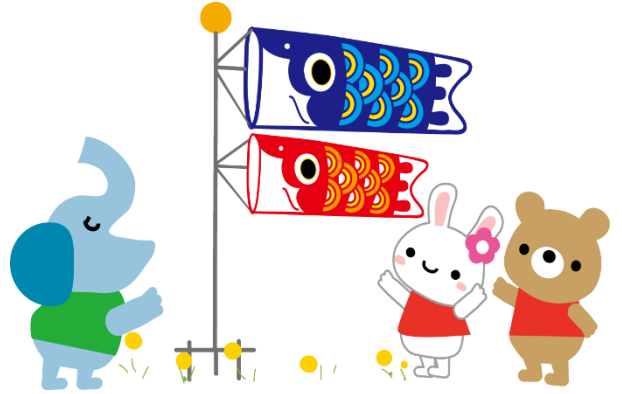


令和4年5月6日  
上大野小学校 保健室

## じどう 児童のみなさんへ

さわやかな風が吹く5月になりました。もうすぐこどもの日（端午の節句）です。端午の節句に飾られるこいのぼりには、大きく元気に成長してほしいという意味が込められています。

日差しが強く、夏のような暑さを感じる日もあります。急に暑い日は熱中症が心配です。気温に合った服装をこころがけ、帽子をかぶり、水分補給をしましょう。



## こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

## からだ うご すすんで体を動かそう



### ほうほう げんき こんな方法で元気をチャージ！



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



ひと とうだん  
人に相談する

4月が始まって新しい学年、新しい担任の先生、よし！がんばるぞ！と気合いを入れていた人も多いでしょう。新生活にも慣れて、そのがんばりに少し疲れが出てくる時期かもしれません。体も心も少し疲れを感じたら、体を休めることを心がけてみましょう。特に夜早めに布団に入ること、よくかんでバランスのよい食事をとることをやってみてください。少しずつ元気がチャージされ、やる気が出てきます。もし、不安なことや困ったことがあって話をしたいときは、保健室に来てくださいね！

## 保護者の方へ

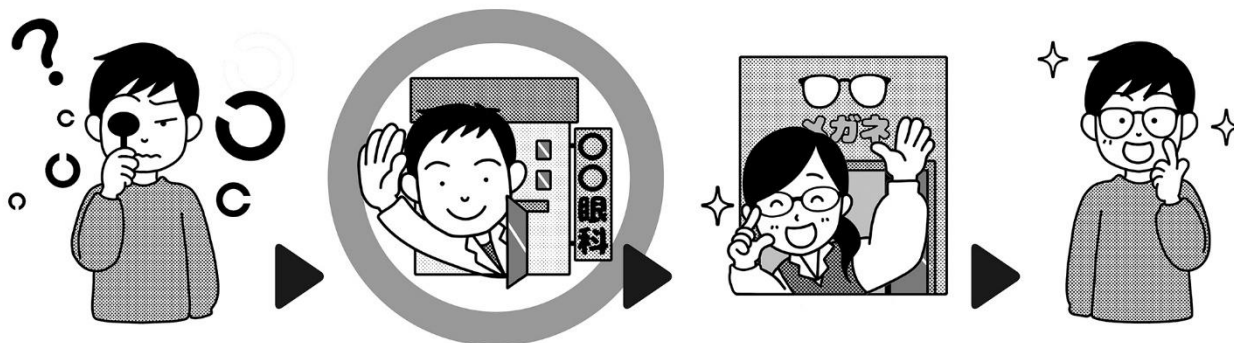


### 健康診断結果をもらったら・・・

4月から健康診断を行っています。健康診断の結果、病院受診をお勧めする場合には、個別に結果報告書をお渡ししています。受診を勧められた場合は、なるべくお早めにかかりつけの医療機関などを受診しましょう。個別の結果報告書がない場合は異常なしとなります。

- ※ 歯科検診結果は水戸市歯科医師会の意向により、結果に関わらず全員にお渡ししています。
- ※ 結果はあくまでもスクリーニング（ふるいわけ）ですので、医療機関の受診結果と違う場合がございます。ご了承ください。
- ※ 結果は全ての健診終了後、健康手帳を通じてお知らせします。確認後、該当の欄に押印してください。

## はじめてのメガネ・コンタクトレンズ



### メガネ・コンタクトは眼科医院で処方してもらいましょう

学校での検査は視力検査のみですが、眼科を受診すると乱視や遠視がないか、目の病気がないか、屈折異常がないか、眼底に異常はないかなど詳しい検査を受けることができます。そしてメガネが本当に必要か、必要な場合には一人一人に合わせた処方箋を出してもらえます。

またB以下の人には、受診のお勧めをしていますが、黒板が見えているから大丈夫と考える人もいます。しかし、視力測定だけではわからない乱視や遠視が隠れている場合もありますし、そもそも見えにくい状態とわからず見えていると答えているだけかもしれません。

眼科に行く際は、時間に余裕をもって受診しましょう。またスマホやゲームは一時的な視力低下を招き正しい検査ができない場合があるので、受診時の待ち時間はスマホやゲームは控えて過ごしましょう。

♡♡♡スクールカウンセラーによる教育相談があります(年5回)♡♡♡

第1回 5月12日(木) 13:30~16:15

※ ご希望の方は、申込用紙またはお電話でお申し込みください。

