

# ほけんだより5月<sup>がつ</sup>

だんだん新しいクラスにも慣れて少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「何だか体がだるくて重たい」「気分がちよっと落ち込み気味」ということはありませんか？

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らないうちに力が入っていたり、緊張したりして身体も心も疲れやすいです。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる・・・などリラックスする時間を意識してつくりましょう。

いろんなことを「がんばる」ときと同じように、「ひと休みする」時間も大切に・・・

【家庭数配付】  
令和4年5月  
新座市立西堀小学校

心と体が疲れたら  
早めの休息を



## 睡眠のとり方を再確認してみよう！



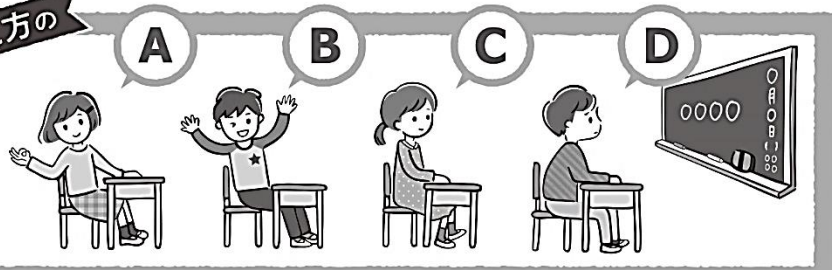
夜更かしすると、翌朝眠かったり休日にいつまでも寝ていたりしてしまいます！  
そして夜は眠くならないので、また夜更かし…のスパイラルに。  
睡眠のとり方を見直してみましょう。

健康診断は「受けた＝終わり」ではありません。

①学校での健康診断は、「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを「ふるい分ける」ためのものです。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。受診した結果、「異常なし」「心配なし」と診断されることもあります。  
なお、お知らせが届かなかった場合は、「異常なし」です。

②学校の健康診断は「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無に関わらず、日常生活で気をつけること等を改めて知り、実行する機会にしましょう。

見え方の



**A [ 1.0以上 ]**

1番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

**B [ 0.7~0.9 ]**

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

**C [ 0.3~0.6 ]**

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

**D [ 0.2以下 ]**

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません



眼科検診で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

めざせ！ 歯科治療率100%

今年の歯科健診の結果、  
受診が必要な人 **81人** (333人中)

<昨年度81人>

受診が必要な人に「治療のお願い」を配付しました。  
歯みがきが不十分で歯垢が付着している人や、歯肉に炎症を起こしている人、むし歯になりそうな歯がある人もいました。自分の口や歯並びに合ったブラッシングが出来るようになるといいですね。

おうちの方の、朝の健康観察をお願いします・・・



最近、気温の変化や新学期の疲れなどで、体調を崩すお子さんがみられます。朝からいつもと様子が違ったり、朝食が食べられなかったりするときは、体の様子を詳しく見てあげてください。

体調が悪いときは、登校させず、自宅でゆっくり休養させてください。また、「もしかしたら感染症かもしれない」と思った場合、「とりあえず登校させてみよう」ということは絶対にしないでください。学校は集団生活の場です。まわりへ感染を拡げないために、受診して医師の診断を受けてから登校させるよう、お願いします。

健康観察カードの記入、提出も引き続きご協力をお願いします。