

5月のほけんだより

令和5年5月9日
桐生市立川内小学校
保健室

新学期がスタートして1ヶ月がたちました。新しい友だちができたり、担任の先生が変わったり、新しい教科が増えたり・・・新しいものに慣れようとがんばって、疲れていた人もいられるかもしれませんね。連休でしっかりと休養できましたか？ でも、のんびりしすぎて生活リズムがくずれた人は、「早ね・早起き・朝ごはん」でたてなおしましょう。







けんこうしんだんよてい これからの健康診断予定

<p>しかけんしん 歯科検診</p>	4・5・6 学年	11日(木)	<ul style="list-style-type: none"> 朝のはみがきを忘れずに！ 歯ブラシをかならずもってくる。 歯のよごれ(歯垢)もチェックします。
<p>しんぞうけんしん 心臓検診</p>	1学年	17日(水)	<ul style="list-style-type: none"> 体育着の半そで短パンを用意する。 心臓検診用調査票の記入をお願いします。
<p>きょうぶかんせつさつえい 胸部間接撮影</p>	1学年 希望者	18日(木)	<ul style="list-style-type: none"> 体育着の半そで、赤白ぼうしを用意する。
<p>ないかけんしん 内科検診</p> <p>からだに病気や異常はないかな？</p>	2・5学年 1・6学年 3・4学年	5月16日(火) 23日(火) 6月6日(火)	<ul style="list-style-type: none"> 体育着の半そでを持ってくる。 下がつながっている服はさける。 前日にお風呂に入り体をきれいにしておく。 結核検診問診票の記入をお願いします。
<p>じびかけんしん 耳鼻科検診</p> <p>耳・鼻・のどの病気や異常はないかな？</p>	4学年 前年度 既往者	6月15日(木)	<ul style="list-style-type: none"> 耳をきれいにしておく。 耳を出した髪型にしておく。 検診前に鼻をかんでおく。 <p>* 4年生以外の対象者には「受診のお知らせ」を渡します。</p>

けんこうしんだん けっか
健康診断の結果について・・・歯科検診結果用紙は全員に配布します。その他の検診については、受診が必要な場合にお渡ししますので、用紙が配布されなかった場合は、「異常なし」となります。受診のおすすめ用紙が配布された場合には、早めに受診してください。よろしくお願ひします。

視力検査は4つの指標で表します

A 1.0 以上	学校の生活をするのに十分な視力です 
B 0.7~ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です 
C 0.6~ 0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です 
D 0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です 

学校では視力B以下の人に受診をおすすめします。黒板が見えないと、学力に影響するだけでなく、頭痛の原因にもなります。

めがねの視力がB以下の人も定期検診を受けてください。



スマホ・ゲームで視力低下！？

スマホやタブレット、携帯型ゲーム機などを近い距離で長い時間見ていると、調節機能が近くを見る状態に固定されて、遠くが見えにくくなることがあります。目の健康のためにも、スマホやゲームは時間を決めて、長時間の使用はやめましょう。

～ 保護者の方へ ～

健康チェックについて

長きにわたり「健康チェックカード」の記入・提出をいただき、ありがとうございました。新型コロナウイルス感染症が5類感染症となり、5月8日(月)より、健康チェックカードの提出は不要となりました。配布した『5月の健康チェックカード』は、ご家庭においてご活用ください。今後、学校で集めることはしません。なお、連休明け、疲れの出やすい時期でもありますので、引き続きお子さんの体調の変化にご配慮くださいますようお願いいたします。



カウンセラー相談日 5月23日(火) 10:50~15:30

川内小学校では月に1度、スクールカウンセラーの丸岡先生が来校し、保護者の方の相談に対応しています。相談を希望される場合は、養護教諭に電話で申し込むか、担任まで連絡帳等で相談希望とお伝えください。その際は、都合のよい時間をお知らせください。相談時間は1時間程度です。