



令和3年5月6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
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、疲れていた人もいるかもし
れませんね。連休でしっかりと休養がとれたことと思います。

でも、のんびりしすぎて生活リズムがくずれた人は、早めにた
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

* 感染症予防に十分配慮して行います。

<p>きょうぶかんせつさつえい 胸部間接撮影</p> <p>しんそうけんしん 心臓検診</p>	<p>1学年 希望者</p> <p>1学年</p>	<p>5月10日(月)</p> <p>18日(火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育着の半そで、赤白ぼうしを用意する。 ・ 体育着の半そで短パンを用意する。
<p>内科検診</p> <p>からだに病気や異常はないかな？</p>	<p>2・5学年</p> <p>1・4学年</p> <p>3・6学年</p>	<p>5月20日(木)</p> <p>27日(木)</p> <p>6月 3日(木)</p>	<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。 ・ 運動器検診も実施します。
<p>耳鼻科検診</p> <p>耳・鼻・のどの病気や異常はないかな？</p>	<p>4学年 前年度 既往者</p>	<p>6月17日(木)</p>	<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

歯科検診については、全員に結果用紙を配布します。その他の
検診については、受診が必要な場合にお渡します。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
めの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
以下の人でも定期検診
を受けてください。

受診をすすめた人数

1年	10人
2年	12人
3年	7人
4年	16人
5年	14人
6年	22人

スマホ・ゲームに注意！！

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。



おうちの方のご協力をお願いします！



睡眠不足や朝ごはんの量が少ないことが原因で、体調が悪くなる子が時々います。そういう子はベッドで休養させたり、給食を食べたりすると回復します。

お子さんの生活リズムはどうか。元気に学校生活を送るために、よい生活習慣の基本である、『早寝・早起き・朝ごはん』が実践できるよう、おうちの方のご協力をお願いいたします。

また、これからの季節、熱中症予防のためにも朝ごはんは大切です。主食（ごはんやパン）・主菜（おかず）・汁物や飲み物のそろった朝ごはんの用意をお願いいたします。