

# 5月のほけんだより

令和4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

\* 感染症予防に十分配慮して行います。

<p>きょうぶかんせつつきつえい 胸部間接撮影</p>	<p>がくねん 1学年 希望者</p>	<p>5月10日(火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 体育着の半そで、赤白ぼうしを用意する。</li> </ul>
<p>しんぞうけんしん 心臓検診</p>	<p>がくねん 1学年</p>	<p>18日(火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 体育着の半そで短パンを用意する。</li> <li>• 心臓検診用調査票の記入をお願いします。</li> </ul>
<p>がんかけんしん 眼科検診</p> 	<p>ぜんがくねん 全学年</p>	<p>11日(水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 前日は早くねて、目を休ませる。</li> <li>• テレビやゲームで目をつかれさせない。</li> </ul>
<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>	<p>2・5学年 1・4学年 3・6学年</p>	<p>5月20日(金) 27日(金) 6月10日(金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 体育着の半そでを持ってくる。</li> <li>• 下がつながっている服はさける。</li> <li>• 前日にお風呂に入り体をきれいにしておく。</li> <li>• 結核検診問診票の記入をお願いします。</li> </ul>
<p>みみびなせきけんしん 耳鼻科検診</p>  <p>耳・鼻・のどの病気や異常はないかな？</p>	<p>がくねん 4学年 ぜんねんど 前年度 きあうしゃ 既往者</p>	<p>6月16日(木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 耳をきれいにしておく。</li> <li>• 耳を出した髪型にしておく。</li> <li>• 検診前に鼻をかんでおく。</li> </ul> <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。

し りょく げん さ  
視力検査は4つの指標で表します

<p>A 1.0 以上</p>	<p>がっこう せい かつ 学校の生活をするのに十分な視力です</p>	
<p>B 0.7~ 0.9</p>	<p>こくばん もじ み 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</p>	
<p>C 0.6~ 0.3</p>	<p>せやうしつ こう ほう 教室の後方から こくばん もじ み 黒板の文字が見えにくい視力です</p>	
<p>D 0.2 以下</p>	<p>せやうしつ ぜん れつ 教室の前列でも こくばん もじ み 黒板の文字が見えにくい視力です</p>	

がっこうでは視力B以下の  
ひとに受診をおすすめしま  
す。黒板が見えないと、  
がくりよく えいきやう  
学力に影響するだけで  
なく、ずつう  
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  
ながじかんみ  
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。川内小学校では、1~3年生は午後9時まで、4~6年生は午後10時までには寝るようおすすめしています。

また、これからの季節、熱中症予防のためにも朝ごはんはとても大切です。主食（ごはんやパン）・主菜（おかず）をしっかりとることはもちろん、汁物や飲み物で水分補給をしてから登校させてください。

元気に学校生活を送るための『早寝・早起き・朝ごはん』おうちの方のご協力をお願いいたします。