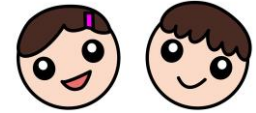


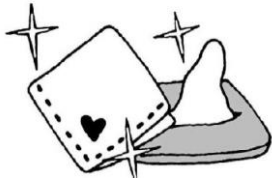
新学期が始まり、1か月が経ちました。子供たちも新しい環境に慣れてきたころだと思います。

5月には運動会があります。練習の疲れが残ると、けがをしたり体調を崩したりしやすくなります。早寝早起きをする、朝ごはんをしっかりと食べるなど、元気に過ごせるようお願いいたします。



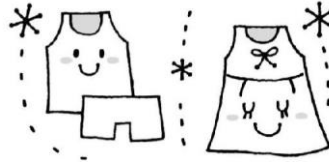
## 〈身だしなみはバッチリですか?〉

### ハンカチとティッシュ



特にハンカチは、毎日洗濯したきれいなものを持ってきましょう。

### 下着



毎日取り替えましょう。よごれた下着は汗を吸い取る力が減ります。

### つめ



のびすぎていませんか?週に1回はチェックしましょう。

### 手洗い



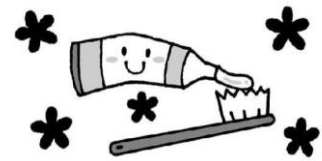
トイレの後、食事の前、外から帰ったときには、忘れずに洗いましょう。

### お風呂



一日の汚れを落とし、体も心もすっきりさせましょう。

### 歯みがき



寝る前の歯みがきは、むし歯を予防するために、特に大切です。

- ☆ 清潔だと、見た目にも美しいだけでなく、心もすっきりします。病気の予防にもつながります。特に低学年のお子さんは、ご家庭でよくみてあげてください。よろしくお願いします。
- ☆ 運動会の練習も始まります。けがなく、元気に過ごすためにも身だしなみも整えておきましょう。

## 〈ランドセルにはくつしたとマスクを〉

くつ下の替えは学校にありません。はき替え用をランドセルに入れておいてください。

感染症の流行や大気汚染対策等で、マスクの着用が必要になる場合があります。マスクも毎日持たせてください。



## 〈衣類の貸し出しについて〉

保健室から体操服やシャツを借りられた際は、数日中に洗濯してお返しください。また、パンツは新品のものでお貸ししています。洗濯したものではなく、新品・同サイズのものでお返しください。よろしくお願いします。

## 〈身体測定の結果から〉

○は平成28年度の県平均を上回っているもの

	男 子		女 子	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	116.4	21.6	115.6	○21.6
2年	○123.9	○24.6	120.1	22.2
3年	128.3	27.3	127.6	○27.0
4年	133.7	30.0	○134.6	○31.3
5年	○139.6	○35.0	138.7	33.6
6年	145.2	○39.4	146.6	38.8



2年男子、4年女子、5年男子で県平均を上回っています。また、県平均と比較して、肥満傾向の児童が多いです。

後日、全員に「わたしのけんこう」を配布しますのでご覧ください。大切なのは、身長と体重がバランス良く成長しているかどうかです。気になることがありましたら、保健室へご連絡ください。

## 〈視力測定の結果から〉

	裸眼視力B以下 (0.9以下)	
	(人)	(%)
1年	32	31.7
2年	29	31.0
3年	39	35.3
4年	40	46.5
5年	56	49.4
6年	57	62.4

裸眼視力B以下とは、片目だけでもB以下だった子供の人数です。その割合は県平均と比べると全学年多いです。

視力がよくない原因は、近視だけではなく、遠視や乱視、調整緊張、心因性などさまざまです。原因を調べて、適切に対処することが必要です。

今回は、裸眼視力がB以下、矯正視力(めがねをかけた視力)がC以下のお子さんに相談カードを配布しました。もらったお子さんは、早めに受診をお願いします。

## 〈目に優しい生活をしよう〉

福岡小学校では、年々低視力者が増加しています。そこで、今年度は「目に優しい生活をする」ことを目当てにして、児童の健康委員会で取り組みます。そこで、ご家庭でも、「目に優しい生活」を意識して、子供たちの生活習慣の見直しにご協力をお願いします。

- 睡眠時間はどうですか？(早寝していますか？)
- テレビやゲームの時間は長くないですか？
- 姿勢に気を付けていますか？
- 食事では、バランス良く、好き嫌いせずに食べていますか？ 等



### 5月の保健行事

- 8日(月)：内科検診(結核、運動器検診) 3年
- 9日(火)：内科検診(結核、運動器検診) 2年
- 10日(金)：内科検診(結核、運動器検診) 1年
- 24日(水)：尿検査 全学年 後日、お知らせを出します。

