令和５年５月１日
福岡小　保健室
おうちの人と一緒に読みましょう。

緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新学期が始まり、環境に慣れる中で、疲れが出てくる頃だと思います。生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん）を心がけて、体調管理をしっかり行いましょう。

５月の保健目標

せいけつな生活を心がけよう

5月の保健行事

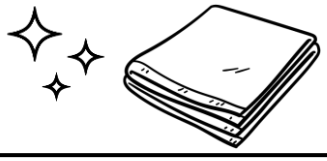
２日（火）　尿検査一次（１回目）【全学年】
１１日（木）　歯科健診【全学年】
１９日（金）　尿検査一次（２回目）【該当者】
２３日（火）　聴力検査（１・３・５年）
２４日（水）　聴力検査（２年）

4月の保健室
けが・・・・76件
体調不良・・・8件
（10～28日まで）

5月に気をつけたいこと・・・

ハンカチ・汗ふきタオル

★手洗いの後は、せいけつなハンカチを使いましょう。
★汗をかいた後は、汗ふきタオルでしっかりふきましょう。



熱中症

★のどが乾いた！の前にこまめに水分をとりましょう。

せいけつ

★下着はすごい！

・体からでるあせやよごれを吸収して、皮膚をせいけつに保ってくれます。
・暑いときは汗を吸って肌をサラサラに、寒いときは体の熱を逃がさないようにキープしてくれます。

スクールカウンセラーについて

学校のことなどで悩みや困ったことを相談できます。誰でも利用できますので、話しやすい先生に伝えていただくか、保健室（宮薗）に声かけいただき予約をしてください。

◎スクールカウンセラー
遠藤　直人　先生　　５月は１９日（金）に来校します。

〔手洗いのタイミング〕

見た目はキレイでも、実は見えないよごれや菌が手には付いています。こまめに手洗いをして、病気を予防しましょう。

・外から室内に入る前

・食事、給食の前

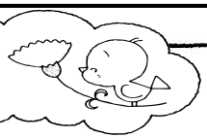
・せきを手でおさえたり鼻をかんだりした後

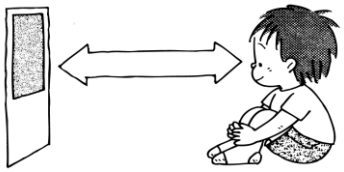
・トイレから出た後

・掃除の後

・みんなで使うものをさわる前後

保護者の方へ





視力測定が終わりました！

４月の視力測定で、1.0未満の児童に、眼科医受診をお勧めする文書をこれから配付します。視力が低下する原因は、近視だけでなく、遠視や乱視・眼の病気の場合もあります。まずは、眼科で次の点について、診察を受けてください。

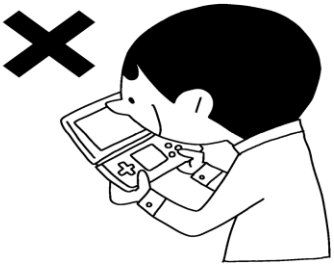
■単なる近視なのか　■メガネをかける必要はないか
■遠視や近視は強くないか　■眼に病気がないか

学年があがると、1.0が見えない児童が増えています。ゲームや電子機器の影響・勉強するときの姿勢の悪さ等も原因の１つとして考えられます。注意しましょう。

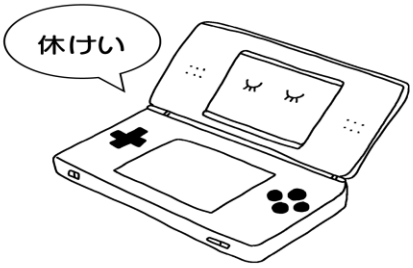
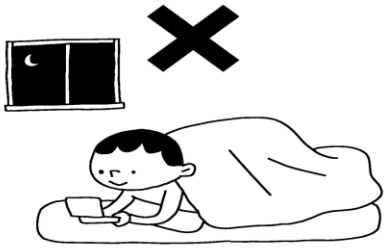
ゲームをするときのルール

テレビゲームやけい帯ゲームをするときはおうちの人と話をして、使うときのルールを決めましょう。ゲームをするときは、目が悪くなるので目をゲーム機に近づけ過ぎないようにし、30 分に１回程度休けいするようにしましょう。また、画面から出る光によってねむれなくなるので、ねる前にゲームはしないようにしましょう。

目を近づけすぎない



30 分に１回は休けいを



ねる前はしない