

5月

ほけんだより

令和5年5月9日
中能登町立鹿西小学校
*おうちの人とよんでね

新学期が始まり、1か月がたちました。大型連休が過ぎ、心や体の疲れがでてくるのもこの頃と言われます。がんばることはとても良いことですが、がんばりすぎて疲れすぎてしまうことがあるようです。

そんな時は、お家の人や先生、友だちに話をして、一緒に考えたり、アドバイスをもらったりすることで心や体の疲れがとても楽になるようです。

話をすることだけでも気持ちがほっとする時もあります。



5月

健康診断の日程

歯科検診 5月 2日(火) 1・3・5年生 13:30～



歯科検診 5月 9日(火) 2・4・6年生 13:30～

耳鼻科検診 5月 11日(木) 全校 13:30～



内科検診 5月 18日(木) 1・3・5年生 13:30～



心電図検診 5月 22日(月) 1年生 9:30～



当日受けられなかった人は、
5月 31日(水) 9:30～ラピア鹿島へ (保護者同伴)

尿検査1次提出日 5月 24日(水) 全校 朝教室提出

尿検査1次・2次提出日 6月 9日(金) 1次未提出者と2次検査対象者



おしらせとおねがい

お家のかたへ

- 健康診断の結果は終了したものから順次「結果のおしらせ」をお渡しします。精密検査や治療が必要なお子様に配付しますので、できるだけ早く受診することをおすすめします。(2回に分けて実施する検診は2回目終了後になります。)
- 校医検診当日に受診できなかった場合、校医の医療機関で受けることができます。「受診のおしらせ」を持参し受診してきてください。ただし、町内小中学校の検診がすべて終了後になりますので、それまでお待ちくださるようお願いいたします。

こくばん じ よ 黒板の字、読めているかな？

A	B	C	D
1.0 以上	0.9 ~ 0.7	0.6 ~ 0.3	0.2 以下
			

1 番後ろの席からでも
黒板の文字は
よく見えています

後ろのほうでも
黒板の文字は
ほとんど読めますが
注意が必要です

後ろのほうでは
黒板の文字は
見えにくいです
眼科受診が必要です

前の席でも黒板の
見え方は十分
とはいえません
眼科を受診しましょう

教室の自分のざせきから黒板に書かれた文字が読めていますか？

わからない、目をほそめてみる、かた目で見ようとする^{おおく}が多くなった。という時は先生に話を^{せんせい}しましょう。

ざせきを前^{まへ}の方にしてもらった方が^{ほう}良いかもしれません。

それと、学校での視力の検査結果、あなたは^{どう}でしたか？

B・C・Dの人には眼科検診と合わせて「結果のおしらせ」を渡します^{わた}ので眼科医を受診してください。メガネをもっている人は必要な時はメガネをかけ^かきましょう。姿勢をよくしたり、たまにとおく^みを見て目を休めて大切に^{大切に}しましょう。



ハンカチ・ティッシュ・



いつも持ち歩こう

(ハンカチは毎日かえる)

手を洗ったあとは^{清潔な}
ハンカチでふこう



つめ

1 週間にいちどは
チェックしよう
のびていたら切ろ
う



はみがき

ごはんの後や
ねる前には
みがこう



給食当番マスク

給食当番の時は
忘れずに

学校では、保健委員会の活動の1つとして月曜日にハンカチ・ティッシュ・手の爪のチェックをしています。