

# ほけんだより 5月

今週から、体育大会の練習が本格的に始まりました。体育大会には、種目に出場する以外にも、いろんな楽しみ方があると思います。仲間を応援する、観戦する、雰囲気を楽しむ、仲間の意外な面を発見する・・・など、自分にあった楽しみ方を探してみるのもよいですね。



## ◎生活リズムを意識しよう！

寒い日があったり暑い日があったり、体調の崩しやすい季節となっています。暑い日は特に熱中症が心配です。体調を良い状態に保つためには、生活リズムが大切となります。早めに就寝し、朝食をしっかりとする生活リズムを意識していきましょう。

## ◎ケガ・体調不良の予防に努めよう！

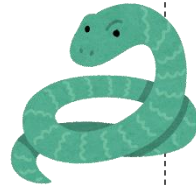
体育大会の昼練習や学年練習などが始まっています。少し練習するだけだから・・・と思っても、水筒を持参し、準備運動を行いましょ。



また、ケガをしそうな場面では、「危ない!」「気をつけて!」と、積極的にお互いに声を掛けあえるとよいですね。

### ♪追加で一言♪

最近、校内でのヘビ目撃情報が多発しています。様々な種類のヘビがいるようですが、どんなヘビでも近づくことは避けましょう。種類によっては、毒を飛ばしてくるヘビもいるといわれています。



## ◎健康診断はまだまだ続きます

先日行った耳鼻科検診（1学年対象）では、静かに整列し、終わった後にはしっかりと感謝の言葉を伝えられており、検診の受け方が素晴らしかったです。これ以降も、内科検診や歯科検診など、学校医の先生が行う健康診断がいくつもあります。これまでの検診と同様に、検診だよりを参考に準備をするとともに、正しい受け方を大切にしていきましょう。



## ●保護者の皆様へ 色覚検査について●

先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられると言われています。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を使った授業の一部が理解しにくかったり、ゲーム機の充電の色（オレンジと黄緑）を見分けられなかったりする場合があります。

本人には自覚のない場合が多く、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。自分自身の色の見え方を知っておくことは、今後の生活の参考になる場合があります。

本校でも希望する人に対して色覚検査を実施できるようにいたしました。希望される場合は、6月7日(金)までに養護教諭までご連絡ください。



健康診断後の受診勧告などはその都度配布しています。受診後は報告書の提出をよろしくお願いたします！