



◎健康診断はまだまだ続きます

4月、内科検診等へのご協力ありがとうございました。学校医の八木先生より、「みな、礼儀正しく挨拶をしてくれますね。」とお褒めの言葉をいただきました！この調子で5、6月の検診にも臨みましょう！

新年度になって1ヶ月と少し経ちましたが、新しい環境には慣れましたか？寒い日があったり、暑い日があったりして体調管理の難しい時期になっています。暑い日には特に、朝食と水分補給を意識して、熱中症を予防していきましょう！

◎生活リズムを意識しよう！

5月は「5月病」という言葉があるくらい、疲れの溜まりやすい時期です。疲れやすい、体調の悪い日が増えた…そんな時は、早く就寝したり、週末のスケジュールを調整したりして、ゆっくりする時間を作ると良いでしょう。また、ゴールデンウィーク中、生活リズムが乱れてしまった人もいます。十分な睡眠、食事時間を確保できるような生活リズムを作り、疲れを溜めないようにしていきましょう。

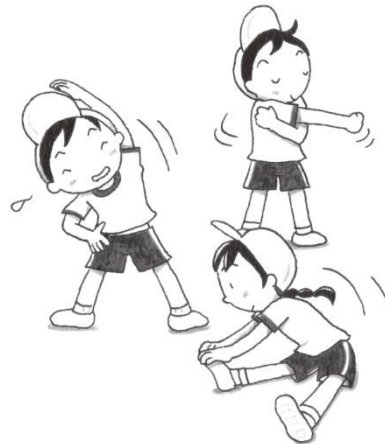


◎ケガや体調不良の予防に努めよう！

体育大会の練習が始まりました！少し練習するだけだから…と思っても、皆で準備運動を行い、ケガを予防しましょう。

また、ケガをしそうな場面では、「危ない！」「気をつけて！」と、お互いに声を掛けあいましょう。

ケガに注意しながら、楽しい体育大会を迎えましょう。



まだまだ続きます
健康診断



●5・6月の健康診断スケジュール●

項目	月日	学年
歯科検診	5月18日(木)	全学年
耳鼻科検診	5月25日(木)	1年生
眼科検診	6月2日(金)	全学年

●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、5月31日(水)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！