

ほけんだより 5

5月号



5月の保健目標
すすんで運動し
からだをきたえよう

令和5年5月12日（金）

下忍小学校 保健室

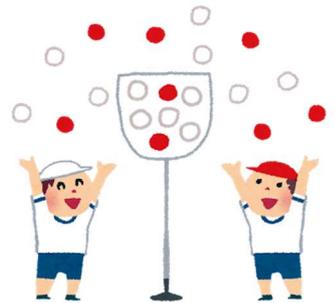
新緑の季節になりました。学校の木々の緑色もとてもきれいです。

5月は運動会がありますね！早速、練習を頑張っているところだと思います。みなさんの活やくする姿を見られるのが今からとても楽しみです。自分の力を発揮できるように「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を続けていきましょう！



運動会活やくのカギは…

くつ!?



まちがったはきかたをしていると…



つま先をとんとんしてはく



かかとをふむ

つかれやすい



くつずれ



手をつかわずにぬぐ



けがをしやすい

～正しいくつのはきかた～

ひら開く



はき口とべろをもって大きく開こう

あ合わせる



かかとをあわせよう

こてい固定する



ベルトやヒモで足をしっかり固定しよう

かせいきんし 仮性近視ってなに？

がっこうがんかいせんせいより、いまかせいきんしの子どもが増えているというお話がありました。「かせいきんし」とは、本当は近視ではないのに、うまくピントの調整ができずに、視力が悪くなってしまうことをいいます。**長時間ゲームをしたり、教科書や本との距離が近づきすぎたりすること**などが原因です。仮性近視であると、生活習慣の見直しや治療で視力が回復する可能性もあります。

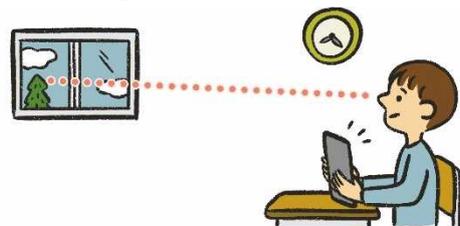
目にいいこと

たとえばこんなことが
あります！

そとでかつどう
外に出て活動



めきゅう
目の休けい



20-20-20ルール

20分
ごとに

20秒
ほど

20
フィート
やく6m
離れたところを見て

📧 おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症が令和5年5月8日より5類感染症に移行されたことに伴い、以下のことについて変更点、再確認していただきたいことがあります。

1 健康チェックカードの提出が不要となりました。長い間ご協力いただきありがとうございました。

2 出席停止の取扱い

対象者	期間
陽性者	発症した後5日が経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
体調不良者のうち 医師等から登校を控えるよう指示された者	学校医その他医師において感染のおそれがないと認められるまで

3 濃厚接触者は特定がなくなるため、出席停止の対象にはなりません。

引き続き、発熱や咽頭痛、咳等の普段を異なる症状がある場合には、無理して登校せず、自宅で休養してください。