



# ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 5月号

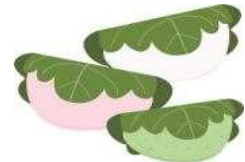
きれいに手を  
洗おう！

今までにない10連休という長い休みも終わり、子どもたちが元気に登校してきました。久しぶりに学校に来ると、校舎前の庭園にはつつじが鮮やかに咲いており、校庭から見上げる山は美しい新緑で覆われていました。とても気持ちのよい季節になりましたね。

しかし、まだまだ朝晩は肌寒く、日中との温度差が10度近くになる日があり、体調管理が難しい時期でもあります。幸い本校の子どもたちは元気で、目立った欠席の増加は見られていません。御家庭の御協力のお陰と感謝しております。これからも「早寝・早起き・朝ごはん」で、よろしくお願いいたします。



5月のつばやき



「すごーい！ チューリップがきれい！」  
「いつの間にか咲いてる！」  
「本当にれいだねえ。見ていて気持ちがいいね。……。いつもお世話してくれている人のお陰だね。」

4月には魚の形の花壇にきれいにチューリップが咲きそろい、それに気がついた子どもたちが、足を止めていました。学校にはこの花壇の他にも職員室前の花壇やプランターにもビオラやパンジー、ムスカリや水仙等々が美しく咲いています。

この花が美しく咲いているのは、いつも花壇を気にかけて手入れをしてくださっている小栗さんや、暑くても寒くても毎日水をあげている飼育栽培委員会のお陰です。当たり前のように思っていることも、誰かのお陰ということは、身の回りにたくさんあると思います。そんなことに気づいて、その人たちに感謝する気持ちの持てる大人になって欲しいと願います。心の健康は、そんなところにあるのではないかと、考えています。



## 視力検査を実施しました。

学 年	下学年	上学年	計
視力検査	50.0%	37.8%	44.0%



4月に実施した視力検査の結果、眼科受診を勧めた割合です。昨年は30%くらいだったので、今年度は気になる児童が随分と増えてしまいました。子どもたちの視力低下は全国的にも年々進んでおり、1.0未満の児童は約3割を越え健康課題のひとつとなっています。

先日、片方でも1.0「A」がでなかった児童に、受診を勧める通知を配布しました。学校での検査はスクリーニングという点を御理解いただき、通知があった場合は是非受診をお願いいたします。視力が低い場合は、無理をせず自分に合ったメガネをかけることも大切です。

4月から行っている健康診断の結果は、再検査が必要な児童にはその都度連絡させていただいています。健康診断全体の結果は、すべて終了した7月上旬には各家庭へお知らせする予定ですが、それ以前に何か心配な事等ありましたら、担任又は大島までご連絡ください。

## 生活ふり返りカードを実施します！



子どもたちの生活はなんと言っても「早寝・早起き・朝ごはん」が基本です。これが健康な生活の基本となり、学力を身につける上での基礎にもなります。しかしながら、この生活のリズムを整えるのが難しいのが現状です。「生活ふり返りカード」は月に一回、学校で実施しますが、御家庭の協力なしに身につけることはできません。御家庭でも御協力、よろしくお願いいたします。



生活ふり返りカード (上学年)							
年 名まえ		10点満点めざしてがんばろう！！					
5月	できた・・・○2点		できなかった・・・×		チェック		
	早く寝る	早く起きる	朝ごはん	朝のトイレ	朝のはみがき	合計	印
日( )							
日( )							
日( )							

・早く寝る(10時までに寝たら○) ・早く起きる(6時30分までに起きたら○) 印  
 ・朝のトイレ(朝トイレにゆっくり入れたら○) 印

5月のほけん目標 「ていねいに手を洗おう！」

※ゆびとゆびの間やつめのえ、手首まできれいに洗いましょう！

