



ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 5月号

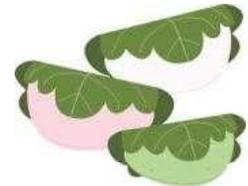
きれいに手を
洗おう！

すがすがしい風が、若葉や花のすてきな香りを運んでくれます。連休はいかがお過ごしでしたか？ コロナの影響でお家で過ごす時間も増えたことと思いますが、子ども達には4月からの疲れをリセットする、よい時間になったのではないかと思います。

また、この季節は昼間は夏のように暑くても、朝晩はまだまだ肌寒く、衣服の調節を学ぶのにとてもよい季節でもあります。着ていく服を親が決めてしまっ
てはいませんか？ 学年が上がったら、自分で着る服を考えるのも大切かもしれません。「自分で考えて決める」ことは小さい頃からの積み重ねです。この力が将来「自分の健康は自分で守る力」につながっていくのではないかと考えています。



5月のつばやき



「先生、これ少なくしてください。」
「野菜は苦手だなあ・・・」
「豆は好きじゃないけど食べてみる！」
「今日はキュウリひとくち食べてみた！」

給食の時間に、こんな言葉を耳にします。大人でもそうですが、食べ物についてはなかなか好き嫌いがゼロというのは難しいですよ。また、同じ学年でも体格が違うので、同じ量を食べるといっても難しいように思

います。でも、苦手なので始めから量を極端に減らしてしまう、好きな物はたくさん食べるのはどうでしょう？ 運動も勉強も苦手だからといってやらずに過ごすことはしませんよね。それは給食も同じではないでしょうか。学校の給食は食について学ぶ場でもあります。健康の土台ともいえる食事について、給食を通していろいろ学び、苦手な事にもチャレンジしたり、健康を考える心を養ったりして欲しいと願います。テレビのコマーシャルのように、ピーマンやだなあといいながら、食べてみたら「おいしい！！」なんてこともあるかもしれませんよ。



視力検査の結果 1.0 未満の割合

学 年	下学年	上 学 年	全 学 年
視力検査	28.1%	40.4%	35.4%



4月に実施した視力検査の結果です。子どもたちの視力の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。

本校でも同様です。先日は、片方でも1.0「A」がでなかった子に、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ご理解いただき、大丈夫かなと思っても、通知があった場合は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。早い時期に眼科を受診して相談されますよう、お願いいたします。

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きます。異常なしを含め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。

清潔に過ごしましょう！

おにごっこやドッジボール、体育や外遊びで汗をかき季節になりました。そこで、次の点についてご家庭でもご協力をお願いいたします。

毎日きれいなハンカチを持たせてください。ポケットがない時はハンカチホルダーもいいですね。身につけていないと、せっかくハンカチを持ってきても役にたちません。



下着は毎日、交換していますか？



お風呂で体をきれいに洗えていますか？



爪は切ってありますか？ 時々、ぎょぎょぎょ！と思うほど伸びてる子がいますよ。



こまめに、そしていねいに手を洗いましょう。

外遊びをした後などは、子どもたちは大人以上に汗をかきます。これからの季節、**ハンカチ以外にもハンドタオル等を持たせていただく**と、汗がしっかり拭けて気持ちよく過ごせると思います。