



令和5年5月1日

神石高原町立油木小学校 保健室

暖かくなり、外で遊ぶのも気持ちのいい季節となりました。

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい学年には慣れましたか？ソーランの練習も始まり、運動会が近づいてきたと感じているのではないのでしょうか。もうすぐゴールデンウィークに入ります。休みの日が続くとしても起きる時刻・寝る時刻が遅くなってしまいます。元気な体を作るためにも、自分が決めた時刻に行動できるように計画を立てて過ごしましょう！

## ごーるでんういーく す かた き GW の過ごし方を決めよう！

いよいよゴールデンウィークです。今年は5連休ですね。ゴールデンウィークが終わった8日(月)に「生活リズムチェックカード」を配る予定です。家ではチャイムがないので、ゴールデンウィークでも自分で時間を決めて行動することを意識しましょう！

✿自分で時間を決め、書きましょう！

起きる時刻	時	分
勉強する時間	時	分～
	時	分
メディア機器を使う時間 (ゲーム・パソコン・テレビ・スマートフォンなど)	時	分～
	時	分
寝る時刻	時	分



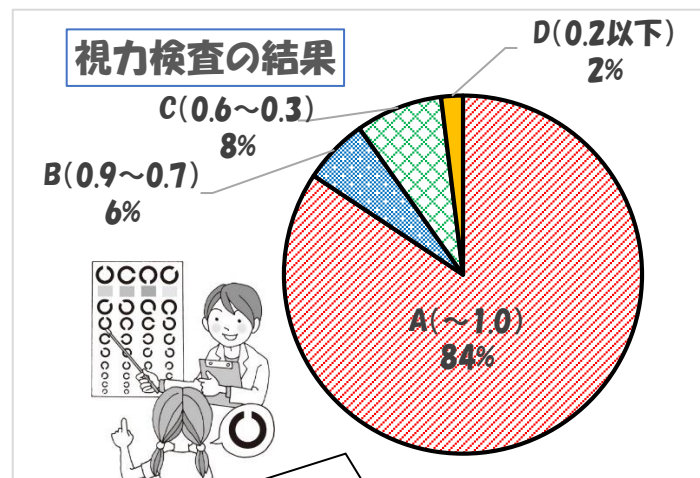
✿健康観察カードの記入は毎日わすれずにしましょう。検温もしましょう！

✿おでかけするときには、感染症対策をしっかりとしましょう！

✿はみがきががんばりカードを配っています。はみがきをしたら色をぬりましょう。

8日(月)に学校へ提出 しましょう。

## 視力検査の結果を見てみましょう！



両目で視力が違う人は、悪いほうの視力で集計しています。めがねを持っている人はめがねをかけた視力で集計しています。

4月に行った視力検査の結果です。自分の結果は確認しましたか？

全校の84%の人が1.0以上という結果になりました。よく目が見える人がたくさんいました。これからも、目を大切にしましょう。

一方、視力が急に下がった人もいました。「受診のお勧め」をもらった人は、おうちの人と眼科を受診しましょう。

### 《健康診断の予定》

5月16日(火) 心電図検査(1年生のみ)

5月23日(火) 歯科検診

5月25日(木) 尿検査(二次)

上手に活用しよう！

健康診断の結果



「どれくらい成長したかな？」「目は悪くなっていないかな？」  
おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り



自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

## 保護者の方へ

### ★独立行政法人日本スポーツ振興センター 災害給付制度について

災害給付制度とは・・・

学校の管理下における児童生徒等の災害(負傷、疾病、障害又は死亡)に対して災害共済給付(医療費、障害見舞金又は死亡見舞金の支給)を行うものです。学校の管理下でけがをし、病院を受診された場合はお知らせください。書類を用意させていただきます。

■学校管理下とは

授業中・休憩時間・課外活動・登下校中など。

■給付が受けられるのは

1つの災害につき、医療機関で500点以上支払った場合。