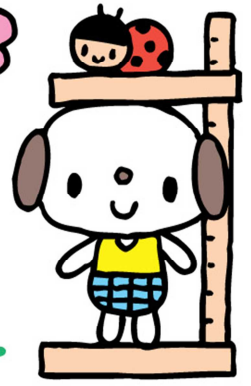




げんきいっぱい



筑西市立河間小学校 保健室 NO.3 令和4年5月2日

あた^ら がくね^ん 新しい学年のスタートを切った先月。前^き せんげ^つ まえ^む がんば^る みなさんのすがたをたくさんみる^こ こんげ^つ はい 今月に入^りて、4月^が がんば^つ つか 疲^れがど^っと出る^ひ人もい^るかもしれません。あした^か りあ^つ やす^ひ 休み^の日^が つづ^きます。ぜ^ひ ゆ^っくり^{やす} 休^{んで}、心^こと^ころ^こ 体^か らだ^ら げん^き 元^いっぱ^いにする^よ 予定^いも入^れて^て くだ^さい^ね。



こんげ^つ ほけんもくひょう
今^こ月^げの^ほ保^{けん}健^{もく}目^{ひょう}標^{ごう}

からだ せいけつ
体^かを^を清^{せい}潔^{けつ}に^しし^よう

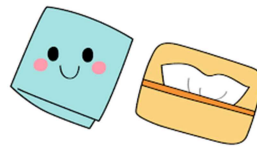


せいけつし^ら せい^けつ^しら
清^{せい}潔^{けつ}調^しべ^らが^はじ^まり^ます[!]



こんげ^つ ほけんい^いん^{かい} じ^どう 今^こ月^げから、保^ほ健^{けん}委^い員^{かい}会^{かい}の^じ児^ど童^うによる^{せい}「清^{せい}潔^{けつ}調^しべ^ら」が^はじ^まり^ます。身^みじ^たく^を と^との^との^とを整^とえ^るこ^とで、自^じ分^{ぶん}や^まわ^りの^ひ人^{ひと}が^き持^もち^よく^す過^ごす^こと^がで^きた^り、感^{かん}染^{せん}症^{しょう}な^どの^び病^{びょう}気^きの^よ予^よ防^{ぼう}に^もつ^なが^たり^しま^す。今^き日^{じつ}か^ら病^{びょう}気^きに^ま負^まけ^ない^み身^みじ^たく^を い^しき^して^はじ^めて^みま^しよ^う。

せいけつし^ら かくにん
清^{せい}潔^{けつ}調^しべ^らで^たく^ちん^{にん}
確^{かく}認^{にん}し^ます[!]



ハンカチ・ちり紙^{がみ}を^み身^みにつ^けて^いる^か

つめ^{みじか}は^き短^{みじか}く^き切^きって^ある^か

名^な札^{ふだ}を^つけ^てい^るか

わす^れて^しま^った^こう^もく^くがある^ときは、保^ほ健^{けん}委^い員^{かい}会^{かい}か^らお^しら^せの^わカ^たド^を渡^わしま^す。そ^の日^ひの^うち^に、ハ^がン^かチ^やち^り紙^を じ^{ゅん}び^したり、つ^めを^き切^きつ^たり^して、身^み支^し度^を と^との^との^とを整^とえ^まし^よう。

視力検査の結果と受診のおすすめ

視力検査の結果、視力がB、C、Dの人（メガネを使っている人は、メガネ使用でB、C、Dの人）にお知らせを4月18日に配付しました。視力が下がってしまった時は、その原因を知るために病院でみてもらう必要があります。



遠くが見にくく、近くは見やすい「近視」

近視を矯正するには、メガネを使うこともあります。無理をして見ていると、近視がすすむ場合があります。にせものの近視（仮性近視）の場合、目薬で治すことができます。



遠くもぼやける、近くもぼやける「遠視」

遠視のメガネは見やすくするだけではなく、目に無理な調節をさせない意味もあります。

どこにもピントがあわない「乱視」

ある程度以上の乱視があると、弱視になる場合もあるので、注意が必要です。乱視はメガネで矯正できます。



てがみま お手紙待っています！～みなさんの声を募集中～

保健室の前には、赤いポストがあります。先生に伝えたいことなら、どんなことでも手紙に書いて、保健室ポストに入れてください。使せんは、ポストの横に置いてあります。自由に使ってください。

そして、今月からは「みなさんの声」を募集したいと思います。今月のテーマは「気持ちをスッキリさせる方法」です。イライラしたり、落ちこんだりした時、みなさんだったらどうしますか。心が元気になれる方法をぜひ教えてください！書き終わったら、保健室ポストに入れてください。お昼の放送や保健室前の掲示板、保健だよで紹介しします。

-----きりとり-----

ねん 年
なまえ 名前

今月のテーマ「気持ちをスッキリさせる方法」を教えてください！

