

# 保健だより 4月

ご入学・ご進級おめでとうございます。42名の元気いっぱいの新1年生を迎え、287名で納場小学校の新学期がスタートしました。1年間仲良く元気に、そして楽しい学校にしていきましょう。

\*\*\*\*\*

## 健康診断が始まります

自分の健康について考えよう

4月から6月にかけて定期健康診断が始まります。健康診断は自分のからだを知るチャンスです。自分の健康に関心を持って健康について学習することができます。健康診断を有効に活用できるといいですね。

\*\*\*\*\*

近視の子どもは、約40年前に比べてなんと2倍です。近視が進むと眼球の形が変形してしまう場合があります。10歳未満での近視の発症は、将来失明する可能性が高くなることが問題とされています。学校の健康診断は年に1回ですが、普段の生活の中で見えにくさを感じたら早めに眼科受診をお願いします。

視力検査の結果

結果	視力	意味
A	1.0以上	よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9~0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6~0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいです。
D	0.2以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。

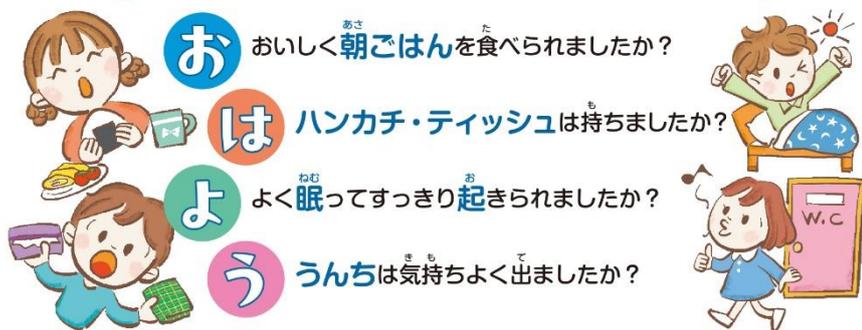
A B C D どれ?

## 尿検査

腎臓に病気がないかを調べます

4月16日(水)は尿検査の提出日です。今年度から容器が変わりました。忘れずに提出をお願いします。忘れてしまった場合は、5月2日(金)をお願いします。

## 毎朝の「おはよう」を習慣に チェック



**お** おいしく朝ごはんを食べられましたか？

**は** ハンカチ・ティッシュを持ちましたか？

**よ** よく眠ってすっきり起きられましたか？

**う** うんちは気持ちよく出ましたか？

朝の健康観察をお願いします。朝気持ちよく起きるためには、十分な睡眠が大切です。新学期、新しいクラスや担任の先生、少しとまどったりするのは誰にでもあることです。疲れは睡眠で回復できると思います。新学期こそ、早めに寝て新しい環境にゆっくり慣れていきましょう。

何か心配なことなどありましたら、遠慮なくご相談ください。

☆最近、ウェルビーイングという言葉を目にしませんか？2020年ユニセフの調査で、日本人の子どもの精神的幸福度は先進新興国の中で最低水準であることが分かっています。いろいろな課題がある中で、研究されている先生から「幸せの4つの因子」を高めることで幸福度が高くなるとの報告があります。次回、4つの因子についてお知らせします。

## 1学期中は提出物がたくさんあります

保護者の方へ

1学期は健康診断の問診票や、お子さんのアレルギーや健康の状態を確認するための書類など、たくさん提出書類があります。提出期限が早いものもあり、お忙しい中大変お手数をおかけします。



ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます