



げんき

小清水町立小清水小学校
ほげんだより No.6
令和2年6月26日

気温が低めの日も多いですが、体調はどうでしょうか。夏風邪も心配なので、てあらいをいねいに続けてくださいね。
外での遊びや体育ではけがに気をつけましょう。

病院の子供基本は手洗い



けんこうしんだん けっか 健康診断の結果をお知らせします

本日本配布した「わたしのからだ」をご覧ください。二計測・視力検査・聴力検査の結果を記入しています。視力検査は6月実施ですが、4月欄に記入されていますので、ご了承ください。

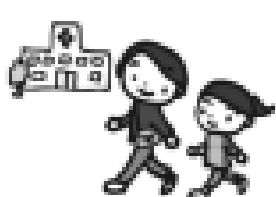
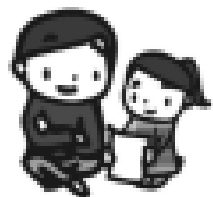
その他の検査(内科、結核、歯科、尿検査、1年生心臓検診)は、実施後にカードまたは、結果用紙、ほげんだよりでお知らせをする予定です。

「わたしのからだ」をご覧になりましたら、表紙の学年欄の左に押印し、学校へ提出してください。

提出は7月2日(木)までにお願ひします。

けんこうしんだん、その後は…?

検査結果をどう使うか (おしいけんさ・きょうりゅうけい) 結果をどう使うか



今回の視力検査で、急に視力低下した人は、眼科で正確な検査をしてもらい、目の状況(近視、仮性近視、遠視、乱視等)をみてもらうことをおすすめします。

二計測の結果について

わたしのからだカードに記載しているローレル指数で、太りすぎやせすぎなどを確認しましょう。肥満傾向の場合は普段の食生活や運動量を考えてみましょう。その他気になることがありましたら、(肥満傾向なのでおやつのとりにかたを変えてみたい、身長の伸びが気になるけど大丈夫?など)いつでも、連絡をください。

おやつ≠あまいもの

体重が気になる人は、時間をきめておやつを食べてみたり、あまいおやつをへらしてみよう。よくかんで食べると肥満予防になりますよ。



視力検査の結果について

結果は「めやす」ですが、視力が0.6以下の場合は眼科受診をおすすめします。本日「視力検査の連絡票について」を配布しました。眼科受診した場合や今後の経過を記入し学校まで提出してください。視力の低下の原因は様々です。みえにくいことで、頭痛や集中力の低下、つかれやすくなる場合がありますので、一度眼科でみてもらうと安心です。

めがねをしている人は、度数があっているか、定期的に確かめましょう。

目が悪くなる生活をしていませんか? 気をつけてみよう!

テレビ・本をちかくでみていませんか?



姿勢がわるくないですか?



長い時間ゲームをしていませんか?

