

新学期スタートから1週間が過ぎました！

新しい学年になって、早くも1週間が過ぎました。みなさんにとってどんな1週間になったのでしょうか。少しずつ新しい生活に慣れてきたのでしょうか？授業が本格的に始まり、身体測定やきらきら生活調べ、こいのぼりの着色など、この1週間でも様々な行事がありましたね。新しい生活が始まると、自分でも気付かないうちに疲れがたまってしまうことがあります。規則正しい生活に心がけながら、体にも心にもたくさん栄養をあげて、元気に生活しましょう！



身体測定(身長・体重・視力・聴力)の結果をお返します！

4月10日に身体測定を行いました。昨年度と比べてみると、どんなところに変化があったのでしょうか。身体測定の結果をしっかりとみて、これをきっかけに自分の体に關心をもってくださいね。また、ご家庭でも目を通していただきますようお願いいたします。視力検査の判定については、下記のようになっています。(視力矯正を行っている人は矯正視力で判定をしています。)



判定	視力	備考
A	1.0以上	視力は良好です。学校生活に影響なし。
B	0.7～0.9	条件によって学校生活への影響がある。
C	0.3～0.6	教室後方からは黒板の字が見えにくいことがある。
D	0.2以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい。



【保護者の方へ】

受診や治療が必要なお子様には身体測定の結果とともに受診勧告書をつけています。受診勧告書は、視力検査についてはB(0.9～0.7)以下の人と視力矯正(メガネ)をしている人に、聴力検査は受診が必要と思われる人につけています。受診勧告書を病院へ持参していただき、医師の診断結果が記入されたものを学校へ提出していただきますようお願いいたします。

きらきら生活調べを行いました！

4月10日～14日まできらきら生活調べを行いました。新学期始まってすぐの生活調べでしたが、どうだったでしょうか。規則正しい生活習慣は短い時間で身に付くものではなく、毎日気を付けていくことが大切です。きらきら生活調べをしていない時でも、自分の生活をふりかえって、正しい生活習慣を身に付けていきましょう！

きらきら生活調べで良い結果がでた人には表彰状が送られます。お楽しみに！



休みの日の過ごし方

もうすぐゴールデンウィークがやってきます。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。長い休みになると生活リズムがくずれやすくなります。そこで、ゴールデンウィークを楽しく健康に過ごすためのポイントを紹介します。

その1、はやね・はやおき・あさごはんをこころがけよう！

その2、テレビやゲームは時間を決めてやろう！

その3、生活のなかに運動をとりいれよう！

その4、てあらい・うがいをしよう！

楽しい休みにするために、自分なりにできることに取り組んでみましょう♪



今後の保健行事

4月・5月は保健行事がたくさんあります。しっかり体の状態をみてもらいましょう。

日程	学年	内容	準備すること・必要なもの
4/19 (水)	全校	尿検査	前日に配布します。 ひろい 5/10 (水) 再検査 5/17 (水)
5/9 (火)	全校	内科検診	体操服を持ってきてください。
5/17 (水)	全校	歯科検診	朝ていねいにはみがきをしてきてください。
5/26 (金)	4年生	心臓検診	七里小学校に行き検診を受けます。