



保健だより

平成24年11月12日
尾張旭市立東栄小学校

11月に入り、朝晩が冷え込んできました。山からは紅葉のたよりがきかれるようになり、校庭の木々も、赤や黄、オレンジ色にそまりはじめています。この時期は、気温差が大きいので、体調を崩している人も見られます。規則正しい生活、衣服の調整、手洗い・うがいをすることで体の調子を整えましょう。

11月12日(月)～16日(金) 「けんこうカード」生活点検をおこないます。

今年度2回目の「けんこうカード」生活点検をおこないます。点検項目は、1学期と同じで、①早ね ②早起き ③バランスの取れた朝ごはん ④排便 ⑤歯みがき ⑥運動 ⑦ハンカチ ⑧ふわふわ言葉の8項目です。ふだんの生活を見直し、より健康的な生活習慣が身につけられるよう、「けんこうカード」を使ってチェックしましょう。

★ 1・2年生は、「けんこうカード」をおうちの人と家で記入します。

3～6年生は、学校で記入します。

★ 12日～16日の点検が終わったら、右ページに「点数」「自己評価」「自分の反省」を記入しましょう。そのあと、おうちの人に「お家の人から」の欄に記入

してもらい、11月19日(月)に担任の先生に出してください。

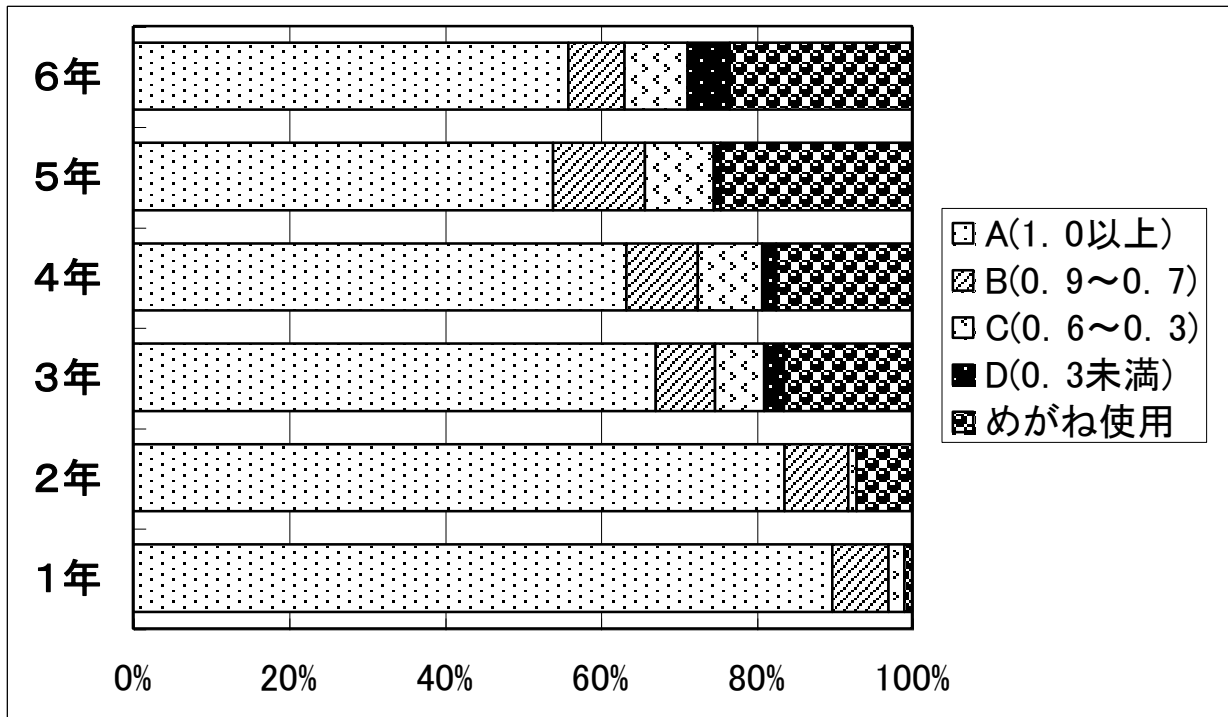


保護者の皆様へ

規則正しい生活習慣を意識して、心も体も健康に生活できるよう、学期に1回「けんこうカード」生活点検を行っています。小学校の時期に基本的な生活習慣が身につくよう、家庭での協力をお願いします。

「けんこうカード」は、1・2年生は11月12日(月)に持ち帰りますので、家庭で記入してください。3年生以上は学校で記入し、11月16日(金)に持ち帰ります。点検期間が終わりましたら、週間中の子どもの様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてあげてください。お忙しいところ申し訳ありませんが、よろしくをお願いします。

がっき しりよくけんさ けっか — 2 学期 視力検査の結果 —



2 学期の視力検査が終わりました。

4 月に比べて、めがねやコンタクトレンズを使わないで、1.0以上見える人が、少し減りました。また、視力がBからCに下がってしまった人、めがねを使っている人でも、4月より見えにくくなっている人もいました。

普段は、両方の目で見ているので、片方の視力が下がっていることに気づくのが遅れることがあります。学校の視力検査だけでなく、家でも少し離れた物を片方の目で見、視力が下がっていないかを確認するようにしましょう。



保護者の皆様へ

視力検査が終わったクラスから、健康手帳をお返ししました。

4月の視力検査の結果より視力が下がっている場合や、4月に「視力検査結果のお知らせ」をもらった方で、まだ、受診されていない場合は、折を見て眼科を受診されることをおすすめします。