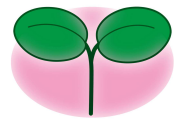


すこやか



2013. 5 新郷小学校保健室

5月になりました



お子さんの体や心の調子はどうですか？緊張感のある4月が終わり、ゴールデンウィークでほっと一息つくと、子どもも大人もそれまでの疲れが出やすい時期です。

この時期を乗り越えるには、ぬるめのお風呂にゆっくり入って、質の良い睡眠（ぐっすり眠る）をとることや、バランスの良い食事をとるなど規則正しい生活を心がけてください。そして、ゆったりとお子さんにかかわって、元気を充電させてあげてくださいね。

もうちで元気パワーの充電を！



今月の保健関係行事

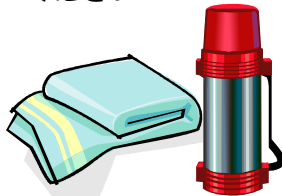


- 13日(月)～体重測定週間
- 14日(火) 寄生虫卵検査(検便)提出日
(1～3年)
- 16日(木) 低学年遠足(1～3年)
- 21日(火) 自然教室(4～6年)
- 23日(木) 歯科検診
- 31日(金) 耳鼻科検診(1・3・5年)

※4月に予定していましたが、都合で変更になりました。

汗の季節です

気温が上がり、子ども達は大変汗をかきます。これからの季節の必需品として持たせてください。



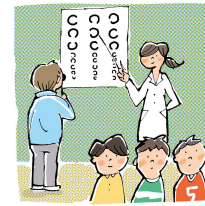
汗ふき用タオル
(またはハンドタオル)、水とう

ハンカチもわすれずに…

毎日ハンカチを用意し、身につける習慣をつけさせてください。



視力低下が見られたら…？



視力検査の結果、裸眼視力B以下、矯正視力C以下のお子さんには、眼科受診のお勧めをしています。特に以下のようなことが分かったお子さんについては早めに眼科を受診されるようお勧めします。

- 昨年よりも視力が急激に低下している
- メガネを使っても視力が上がらない
- 視力がB以下でこれまで1度も受診したことがない
- 黒板の字が見えにくいと話している
- 左右の眼の視力差がある(片方だけ低下している)

視力低下の原因には、遺伝的なもの、生活習慣的なもの(ゲーム、姿勢等)があります。



検査の時、前髪が視界を邪魔している子もいました。眼精疲労の原因になります。

【メガネを使用している人へ】

メガネを使用した状態で視力が前回の結果より下がっている場合は、急のためレンズの点検や交換をお勧めします。黒板の字が見えにくいときがあるようなら、交換した方がよいと思います。

【経過観察中の方へ】

すでに、眼科を受診して経過を見ている場合は、定期的な通院を中断せず、医師の指示に従ってください。

【左右差がある人へ】

右眼と左眼の差がある場合は、立体的にものを見る動きや距離を感じる機能に影響が出ると考えられます。早めに眼科で相談されることをお勧めします。

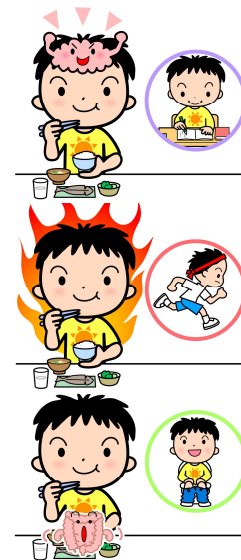


朝食は集中力の源

お子さんは、朝ごはんを食べていますか？「食べたくない」とか「時間がない」とか「食べなくても平気」と言っていますか？

昼食で栄養をとればよいと考えているかもしれませんが、朝食には他の食事では埋められない役割があります。朝食をじゅうぶんにとらないのは、ガス欠の車を走らせようとすると同じように、

- ① 脳の栄養が不足して、集中力がなくなる。(炭水化物不足)
 - ② 体温が上がらずやる気が出ない。(たんぱく質不足)
 - ③ 腸への刺激が少なくなるため、便秘がちになる。(野菜不足)
- など、さまざまな悪影響が出てきます。朝食は1日の原動力なのです。



ごはんやパンなどの炭水化物を必ず取り、大豆や肉、魚などのたんぱく質や野菜もとって、バランスのよい朝食を用意してあげてください。

