

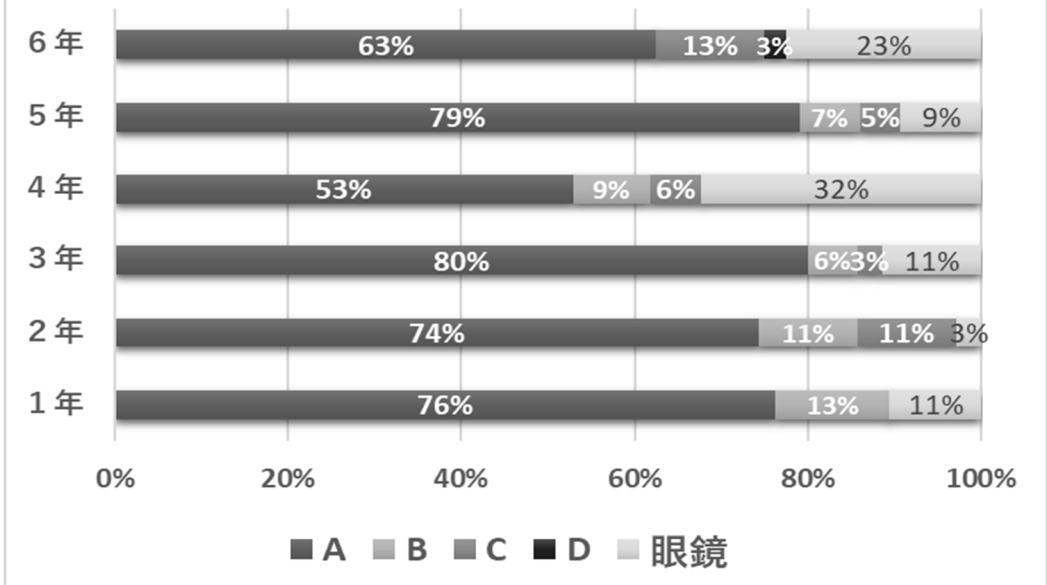


R5.7.14
西江原小学校
保健室

1学期は、スポーツ集会やプール学習、海事研修などたくさんの学校行事がありました。いろいろな経験ができたのではないのでしょうか。一方で、疲れや風邪から体調不良を訴える人が一学期は多かったと思います。もうすぐ夏休みになります。夏休み中に1学期の疲れをしっかり落として、元気に夏を楽しんでください！



1学期の視力検査結果



数年前までは学年が上がるにつれて、視力B以下の人がふえていきましたが、今年の結果をみると、4年生で視力B以下の人が最も多くなっていました。低学年での視力B以下の割合も増えています。以前に比べて低年齢のうちからメディアに触れる機会が多くなったからかもしれません。目の健康に意識して生活できるといいですね。
★だらだら見ない。 ★画面から目を離す。 ★暗い部屋でみない。



夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをする
と、朝から元気に過ごせます。

冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食べていると、夏バテしやすくなります。

冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くなり過ぎないように注意して、冷ぼうを活用しましょう。

28°C

ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインターネットは、時間を決めて使しましょう。

水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水遊びはとても危険です。必ず大人と行きましょう。

悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでしたが、大きな事件や事故につながるかもしれません。

夏休みは治りよのチャンス

1学期の健康診断で病気などが見つかったのに、まだ治りよをしていない人は、ぜひ、夏休みに時間をつくって病院へ行きましょう。

