おうちの方とよみましょう。

ほけんだより 11

光市立大和小学校
保健室

冬に負けない体つくりをしよう！

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいている実感がわいてきます。冷たくかわいた空気が広がる季節になると、かぜやインフルエンザなどのウイルスが元気になるとともに、私たちのウイルスから体を守る力（免疫力）が落ちやすいです。

以下のことを改めて心がけ、冬に負けない体をつくっていきましょう！



米、肉、魚、野菜など栄養があるものを食べましょう。

バランスのよく
いろいろな食材を食べよう！



運動をすると血流がよくなり、体がぽかぽかに。

積極的に
体を動かそう！



寝ている間にウイルスと戦う力をチャージできます！

早寝早起きをしよう！



1日の疲れやイライラがすっきり。ぐっすり眠ることにもつながります。

湯船につかろう！

保護者の皆様へ



○すこやか週間について

１１月２５日（水）から２８日（土）までは２回目のすこやか週間です。

１回目のすこやか週間では、お子様とめあてを相談してくださったり、温かいメッセージをいただいたりと、ご協力いただきありがとうございました。お子様の感想や保護者の皆様のメッセージから、自分なりに時間の使い方を意識して過ごそうとする素敵な様子が伝わってきました。１回目の気づきや頑張りを生かしながら、お子様がさらに生活リズムを意識できるよう、２回目もご協力よろしくお願いします。

○健康カード　身体測定結果のお知らせについて

９月身体測定（身長・体重）、10 月視力検査の結果を 11 月中に配付します。返却の必要はありません。お子様の成長をご確認ください。

※入力システムの関係上、視力検査の実施月は１０月ですが、９月と表示されています。

○10 月視力検査結果のお知らせ、歯・口腔の健康診断結果のお知らせについて

春の視力検査の結果がＢ以下で未受診のお子様について、２回目の視力検査の結果もＢ以下の場合、健康カードと一緒に「視力検査結果のお知らせ」を配付します。定期健診も兼ねて、受診をおすすめします。

（視力検査の判定）

判定	視力	備考
A	1.0 以上	視力は良好。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。

また、春の歯科健診において「受診勧告」となっているお子様につきましても、未受診の場合、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を再度、配付します。ご確認いただき、受診をご検討ください。

※すでに受診されている場合はそのことを連絡帳等でお知らせいただけるとありがたいです。よろしくお願いします。