



大野原小学校  
NO.8

令和3年10月1日



朝夕涼しくなり、すいぶんと過ごしやすくなってきました。体を動かしたり、外で遊んだりするのにいい気候ですね。朝夕の寒暖差から、体調をくずす人も増えています。気温に合わせて、衣服の調節をしたり、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけたりして、体調を整えましょう。運動会や遠足など、楽しい行事もたくさん予定されています。元気に参加できるようにしましょう！

10月5日(火)～11日(月) 生活リズムチェックがあります

10月5日(火)～11日(月)の1週間、2学期の生活リズムチェックをします。「早寝・早起き・朝ごはん(食べたものも書く)・排便・外遊び(運動)」の6項目について、きそく正しい生活を心がけて1週間チェックしましょう。

排便は朝うんちが出るのが理想ですが、その日のうちに出たら〇をしましょう。チェックが終わったら、自分で気をつけたいこと書いてから、おうちの人にも感想を書いてもらい、12日(火)に担任の先生に提出してください。



「健康診断の記録」を返します

10月14日(木)に2学期の身体計測と視力検査の結果を記入した、健康診断の記録をお返しする予定です。

夏休み中に体重が多く増えている子、視力低下が進んでいる子がいました。おやつや食事の内容を考えたり、姿勢やゲーム時間を見直したりしましょう。

記録は、おうちの人に確認してもらってから、表紙の2学期の所に保護者の確認印をおしてもらい、10月21日(木)までに担任の先生へ提出してください。

4年生は、身長・体重の横に「腹囲」を記入しています。小児生活習慣病予防健診のための計測です。

ほごしゃいん  
保護者印



保護者のみなさまへ

視力検査の結果、視力が1.0未満だった人、メガネの調整が必要な人には治療勧告書を、1・3・5年生には歯科検診の結果を健康診断の記録にはさんでいます。

眼科や歯科の受診が必要な場合は、早めに医療機関を受診し、受診した結果を病院で記入してもらい、担任まで提出をお願いいたします。

また、定期的に受診していたり、すでに受診していたりする場合は、次回の定期検診の際に治療勧告書に記入してもらおうか、保護者のサインだけでもかまいません。

なお、病院によっては、文書料が発生する場合があります。その場合も、保護者の方が結果を記入していただいてもかまいません。受診日、受診医療機関もご記入し、提出してください。よろしくお願ひします。





# か め あ い ご 10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。「愛護」というのは大切にするという意味です。

目を大切にすることができていますか？

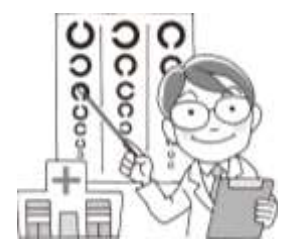
右の絵の〇〇しすぎは、どれも目に良くない生活です。心当たりがある人もいないのでしょうか。

大切な目のために、〇〇しすぎに注意して生活しましょう。



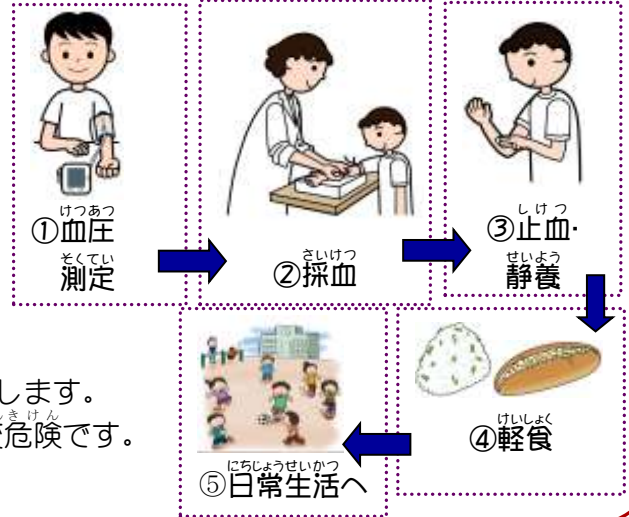
## 見え方の ABCD を知ろう！

- A(1.0以上)：1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています。
- B(0.7~0.9)：後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます。
- C(0.3~0.6)：後ろの方では、黒板の文字は見えにくく、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要です。
- D(0.2以下)：前の方でも黒板の見え方は十分とは言えません。すぐに眼科を受診しましょう。



## しょうにせいかつしゅうかんびょうよ ほ う けん しん 小児生活習慣病予防健診があります

- 日時：10月12日(火)・20日(水) 8:00~
- 対象：4年生、5・6年生の希望申込者
- 注意：① 前日夜の食事は午後9時まで  
② 当日朝食は採らない  
③ お茶のみ可、水分をとっておく  
④ パン、おにぎりなど軽食を準備する



※ 健診日が近くなったら、もう一度お知らせします。  
※ 採血をします。採血途中に急に動くと大変危険です。  
ご家庭でも確認しておいてください。

## 〈 10月の保健行事 〉

- 11日(月) スクールカウンセラー堀間先生来校 13:00~17:00
- 12日(火) 小児生活習慣病予防健診(4年東組・5、6年希望者)
- 20日(水) 小児生活習慣病予防健診(4年西組・4年南組)
- 21日(木) 健康診断の記録提出締め切り日
- 25日(月) スクールカウンセラー堀間先生来校 13:00~17:00

\*せいけつけんさ\*(月曜日) 4日、11日、18日、25日

