



令和2年度
7月7日（火）
新宮北小学校
保健室

おうちの人といっしょに読みましょう！

学校が始まり、一ヶ月ほど過ぎましたが、学校生活には慣れてきましたか？毎日マスクをつけて過ごすことにも、だいたい慣れてきたと思いますが、マスクを忘れた！マスクのひもが切れた！マスクを落としてなくした！マスクを落として汚れてしまった！などで保健室を訪れる人が毎日数人います。予備のマスクを1枚、ランドセルのポケットに入れておくと、こんなことが起こっても困りませんね。ぜひ準備しておいてください。

また、これからはマスクをしながら暑さとも付き合わなければいけませんね。暑くて苦しいときは、おしゃべりをせずにマスクをそっとはずし、呼吸を整えましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症になりやすいのはどんな人？

次の中から選びましょう。（一つとはかぎりません）



寝不足で疲れている人や体調が悪い人は、熱中症になりやすいです。寝不足で疲れていると、汗をかく働きや血の流れが悪くなり、体の熱を逃しにくくなります。また下痢をしている時などは、体の水分が減っているので、脱水症状が起こりやすくなります。

一方、朝ごはんを食べてくると、朝から水分や塩分、栄養がとれ、熱中症を防ぐことにつながります。

熱中症の予防には、夜ゆっくり寝て体の疲れをとり、朝ごはんを食べて規則正しい生活をするのが大切です。また、体調が悪い時は、無理をしないようにしましょう。

こたえ ① ③

おうちのかたへ

健康診断関係の問診票の提出をお願いします

2～6年生のみなさんに結核検診問診票と運動器検診問診票を配付していますので、提出をお願いします。（1年生は、すでに提出済みです。）

提出〆切は7月13日（月）です。

結核検診問診票と運動器検診問診票の2枚を、配付時に使用している『調査票などの提出用封筒』に入れて、学級担任へ提出してください。

（※結核検診問診票の下の方に過去の提出〆切日が印字されていますが、実際の提出〆切日とは異なります。休校前に印刷したものを使用していますので、ご了承ください。）

発育測定・視力・聴力検査の結果を配付しました

視力については、結果がA（1.0以上）以外の人には治療のお知らせをお配りしています。視力低下の原因はいろいろありますので、早めの眼科受診をお勧めしています。眼科での診察結果により、経過観察で良い場合や、点眼治療が必要な場合、視機能回復のための訓練が必要な場合などがあります。受診されましたら、結果の用紙は、学級担任まで提出をお願いします。

学校での検査は「スクリーニング」といって、詳しい検査が必要と思われる人を選び出すもので、確定診断ではありません。そのため、病院受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。



視力判定のめやす

A	1.0以上	教室の一番後ろの席からでも黒板の文字を楽に読めます。
B	0.7～0.9	教室の真ん中より後ろの席にいても黒板の文字をほとんど読めますが、小さい文字になると見にくいものがあります。
C	0.3～0.6	真ん中より前の席でも小さな文字が半分くらいしか読み取れません。
D	0.2以下	一番前の席に座っても、めがねなどがなければ、はっきり読み取れません。