



令和2年 8月 5日
北九州市立河内小学校
保健室

あす 明日から、れいねん 例年とは違う ちが 短い みじか 夏休みが なつやす 始まります。 はじ マスクをしながら、
あつ 暑い夏を なつ 乗り切らなければ の いけません。 ねっちゅうしょう 熱中症に ちゅうい 注意して、 げんき 元気に す 過ごして
てくださいね。

なつやす 夏休み期間中 きかんちゅう 間中も きそくただ 規則正しい せいかつ 生活リズムを こころ 心がけて、 かんせんしょう 感染症に ま 負けない
からだ 体づくりを し しましょう。この「ほけんだより」の うら 裏に、「は 歯みがきカレンダー」
があります。 なつやす 夏休みの あいだ 間に、 ていしゅつ チャレンジして ひつよう みてくださいね。

8. 9月の 提出の必要はありません

健康診断の予定をお知らせします

日にち	検診項目	対象者
8月 18日 (火)	検尿 (1回目)	全児童
8月 25日 (火)	検尿 (2回目)	対象者
9月 1日 (火)	検尿 (3回目)	対象者
9月 9日 (水)	歯科検診	全児童
9月 17日 (木)	心臓検診 (心電図)	1年生



ふだんとちがうせいかつで…

なやみ ふあん はありませんか？



こうした「なやみ」や「ふあん」をむりにおさえこまないようにしましょう。言葉にしてみたてみれば、らくになることもおおいです。友だち、おうちの人も、もちろん学校の先生でも OK。もしかしたら、あいての人も同じことをかんじていて、どうしたらよいか、いっしょにかんがえることができるかもしれませんよ。

保健室からのお知らせ

眼科の
大八木先生からのアドバイス
~目のことで
気を付けること~

7月にあった眼科検診(視力検査の結果を含む)・内科検診は全児童が受診しています。病院受診が必要な場合は“お知らせ”を渡していますので、治療が済みましたら、学校に“お知らせ”を再提出してください。

★外傷(目のケガ)

- 学校生活を振り返って、物を投げたり振り回したりしないようにしましょう。
- 新型コロナウイルス感染症を予防するために、アルコール消毒を使う機会が増えています。もしアルコール消毒が目に入ってしまったら、すぐに水道水で上下に目を動かしながら洗い流し、受診しましょう。

★目を休めよう

- ゲームの時間が長くなると目がつかれてしまいます。時々遠くを見たり、河内の山を眺めて目を休めましょう。

★視力のセルフチェック

- 片目ずつ見て視力を時々チェックしてみてください。気付かないうちに片方の視力が落ちていることも…