

ほけんだより 5月

鹿児島市立明和小学校 令和5年5月1日(月)



新学期が始まって1か月がたちました。そろそろ新しい生活になれましたか？

つかれ気味の人もあるかもしれませんね。つかれが病気やケガにつながるかもしれません。生活のかたをもう一度みなおしてみましょう。

お子さんの色の見え方、気になるという時はご相談ください！

<色覚について>



色の見え方にも個人差があって、人により色の見え方が異なることがあります。日常生活で困ることはあまりないかもしれませんが、色の見え方に特性を持っているお子さんが安全で健康に生活を送るためには、手立てが必要であると考えています。お子さんの色の見え方で気になることがあれば、ぜひご相談ください。



毎月23日は「アウトメディア」の日です！

毎月23日は「親子読書の日」です。視力低下が課題の明和小では、23日に親子の時間を充実させて「アウトメディア」にも取り組んできました。今まで活用していたコースを参考に、家庭で充実した時間をもてるよう取り組んでみてください。今年度「アウトメディア」の内容の見直しを考えています。また内容が決まりましたらお知らせします。

【アウトメディアチャレンジコース】

① りんごコース	学校から帰ったら「ノーメディア」	上手な時間の使い方を考えてみよう。
② いちごコース	食事中は「ノーメディア」	食事中は、家族との会話を楽しもう。
③ バナナコース	夜8時以降は「ノーメディア」	いつもより、早目に眠ってみよう。
④ オレンジコース	メディア1日2時間以内	番組や時間などを決めて取り組もう。
⑤ メロンコース	メディア1日1時間以内	番組や時間などを決めて取り組もう。
⑥ ぶどうコース	朝から寝るまで「ノーメディア」	上手な時間の使い方を考えてみよう。



保護者の皆様へ

健康診断の日程

月	火	水	木	金
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 容器配付	9 ← 検尿二次 (対象者) 内科検診 2・6年	10 耳鼻科検診 1・2・3・5年	11 内科検診 1・4年	12
15 検尿二次 予備日	16 歯検検診 2・6年	17 内科検診 3・5年	18 歯科指導	19
22	23	24 歯科検診 1・4年	25 心臓検診 (1年生)	26 歯科検診 3・5年
29	30	31 → 修学旅行 (6年生)		



身長・体重・視力・眼科検診は全員に結果を返します。その他検診は、疾病が疑われた場合に文書をお配りします。診察が必要な場合は、早めの受診をお願いします。