

ほけんのひろば

2023年 **5月**

安倍小・保健室/No.2
2023.5.10



視力検査

視力検査（再検査）が終わりました。学校での検査は、視力がよいかどうか見る大まかな検査ですので、ABCDの4段階に分けて検査をします。

視力B(0.7)以下の人には、「視力検査のお知らせ」を配布しましたので、専門医による精密検査と指導を受けられることをお勧めします。

新しい環境の中で、知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。

五月病に なっていませんか？



体

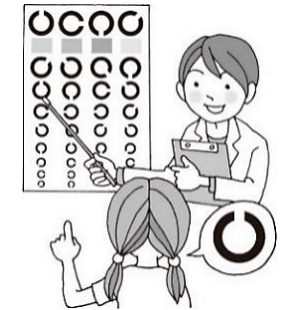
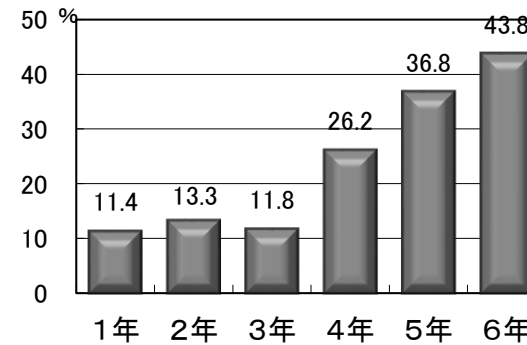
- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

【学年別視力B以下の状況】（矯正視力Aの人は除く）



健康な目をまもるアドバイス！

- ★ 読書や勉強するときは、目から 30 cm以上離して見よう！
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう！
- ★ 暗いところで、本やスマホを見ないようにしよう！

慣れてきたころ 気をつけたいことは



- ☘ 学校の廊下を走っていませんか？
- ☘ 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？



- ☘ ゆっくり眠れていますか？
- ☘ 毎日朝ごはんを食べていますか？



- ☘ 元気よくあいさつをしていますか？
- ☘ 友だちにきつい言い方をしていませんか？

インフルエンザに注意！

安倍小では、4月下旬よりインフルエンザによる欠席が増えています。

感染対策の基本は「手洗い」です。（石けんで、15～30秒かけて洗いましょう！）
また、「うがい」や「マスク」も有効です。

【インフルエンザによる出席停止期間】

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発熱		解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目以内 なので 登校不可	登校可

← ウイルス排出期間 →

* 症状により医師が感染のおそれがないと認めた場合は、この限りではありません。