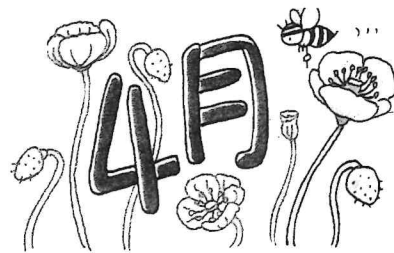


# すくすく湯出っ子



NO.1 令和8年4月27日 湯出小保健室坂本

## そろそろつかれがでていませんか？

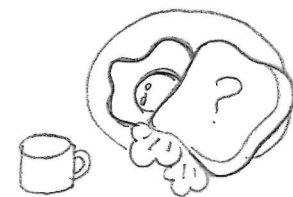


あたらしい<sup>くらす</sup>クラス、あたらしい<sup>せんせい</sup>先生  
あたらしい<sup>とも</sup>友だち... まわりのようす  
がかわるしんがっきは きんちよう  
してつかれやすいものです。せいか  
つ<sup>りずむ</sup>のリズムをととのえて、げんき  
にすごしましょう。

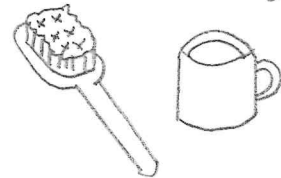
## きそく<sup>きそく</sup> ありがたい<sup>ありがたい</sup> せいかつ<sup>せいかつ</sup> をしよう



はやね、はやあきを  
しよう



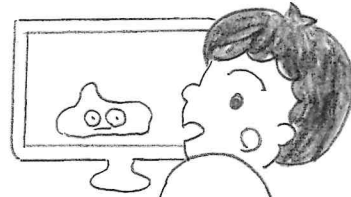
あさ  
朝ごはんは  
かならず<sup>たべよう</sup>



たべたあとや  
ねる<sup>まえ</sup>前にはみか  
きをしよう



てきど<sup>きど</sup>にうんどう  
しよう



てれび<sup>げえむ</sup>やゲームは  
じかんをきめよう



こまめに手をあらおう



←湯出小学校ホームページ「保健室」のQRコードで

す。こちらからもご覧になれます。

## ☆ せいけつ<sup>せいけつ</sup> しょうかん<sup>しょうかん</sup> をみにつけよう

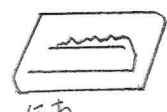
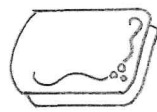


て<sup>て</sup> 手<sup>て</sup> あらい<sup>うがい</sup> うがい



そとからかえったときはわすれずに  
はん<sup>かち</sup> ち<sup>ていっ</sup> じ<sup>しゅ</sup>

ハンカチ・ティッシュ

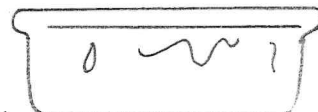


ハンカチはまい日とりかえよう



1しょうかん<sup>に</sup>に1かい  
のびていないか  
みてみよう

おふろ

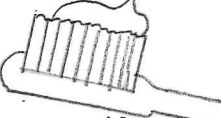


1日<sup>の</sup>のよごれをおとそう



まい日<sup>いち</sup>きれいな  
ものをきよう

はみがき



ねる<sup>まえ</sup>前もしっかりと

5月<sup>が</sup>からまいしゅう<sup>じつ</sup>火<sup>び</sup>よう日<sup>び</sup>に さわやか<sup>てん</sup>けんを  
はじめます。ハンカチ・ティッシュ、つめののび、よるのはみ  
がきをしらべます。おうちの方の<sup>こゝろ</sup>声<sup>こゝろ</sup>かけをおねがいます。

おうちのかたへ～

新年度がスタートして3週間が過ぎました。そろそろ新年度の準備等での  
忙しさや緊張でまぎれていた体や心の疲れが出てきて体の調子をくずしや  
すい時期かと思えます。体の抵抗力が弱っていると、かぜなどの感染症にか  
かりやすくなります。生活リズムを乱さないようにするなどいつも以上にお  
子様の健康面に気をつけてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっ  
くり休養させるなど早めの対応をお願いします。

また、一学期は保健行事が多く、いろいろな提出物、服装や髪型などに  
ついてお願いすることがあります。期限など守っていただきますと大変助かり  
ます。どうぞよろしくお願ひいたします。

※裏面もお読みください。視力についての資料です。

# ほけん通信

おうちのひとといっしょに  
よみましょう  
湯出小、学校R8年4月27日発行

## 視力検査の受け方と検査後の対応

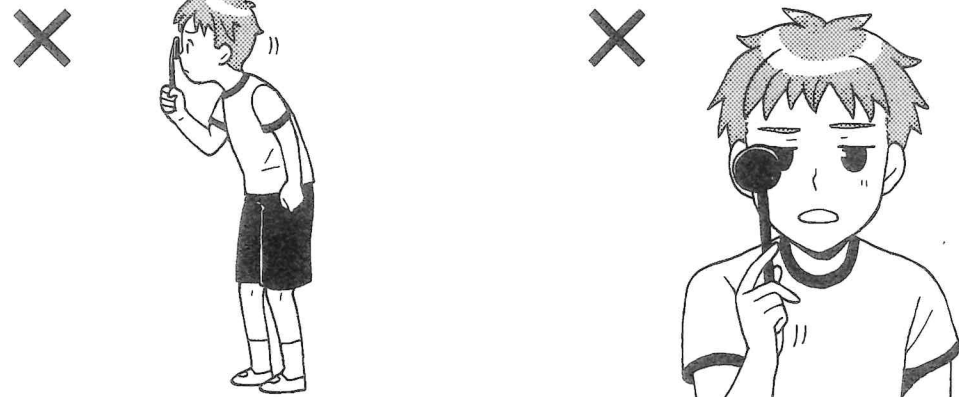
指導 掛川市 とやま眼科 院長 山本 憲司 先生

視力検査では、ふだんの生活や学校の勉強での見え方に問題がないのかを調べます。正しく受けられるように、視力検査の受け方を覚えておきましょう。

### 視力検査の受け方

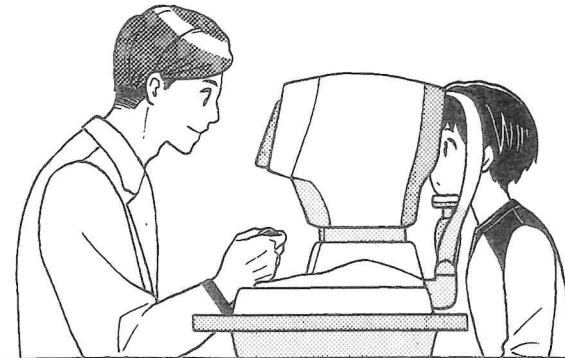


しゃ眼鏡で片目をふさぎ、ランドルトかんを見て、切れ目の位置を言葉や指で伝えます。切れ目がわからないときには、目を細めて無理に見ようとせず、「わかりません」と答えましょう。



顔を前に出したり、しゃ眼鏡をずらして両目で見たりすると、正しい検査ができません。

### 「再検査」は眼科で



すべての大きさのランドルトかんが問題なく見ればA判定となり、ぼやけて見えないものがあれば、B、C、D判定となり、再検査になります。再検査の通知が来たら眼科へ行き、専用の機械や器具を使って、くわしく目の状態を調べてもらうようにしましょう。

### 眼科で眼鏡の着用をすすめられたら

自分に合った眼鏡を作る

年に一度は眼科で眼鏡を見てもらう

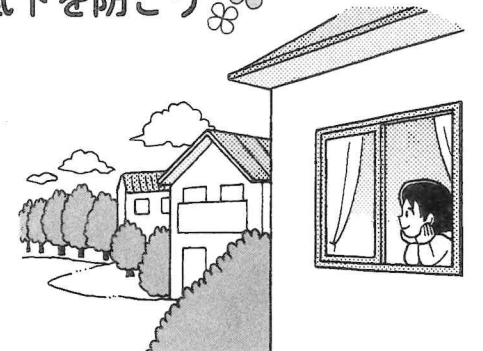
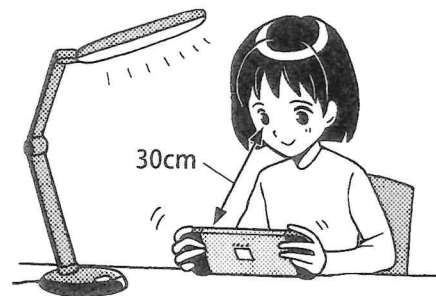


フレームがちょうど、鼻や耳に当たる部分が自分に合うものを作りましょう。



体の成長とともに、目も成長するので、眼鏡が自分の目に合っているのかを確かめてもらいます。

### 日ごろから視力の低下を防ごう



メディア機器や本などから目を30cmはなして、明るい部屋で見るようにしましょう。

メディア機器などを30分見たら、遠くを見て目を休ませるようにしましょう。