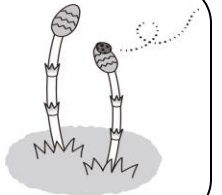


# ほけんだより 4月

NO.3 2022年4月25日 御杖小学校保健室

来週は遠足です！規則正しい生活をして体調を整えておきましょう！



新学期が始まって2週間が過ぎましたが、学校では身体測定や視力・聴力検査、尿検査を行いました。視力検査では、めがねなしでB以下（0.9以下）の人を対象に再検査を実施しました。B以下の人は、一度眼科を受診されることをお勧めいたします。



ゴールデンウィークも

2022年5月

日	月	火	水	木	金	土

規則正しい生活リズムで

心と体は一体です

心が疲れたら、まずは体を休めてみよう

こんな方法で元気をチャージ！

しっかりすいみんをとる

ゆっくりすごす

人に相談する

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え

脱ぎ着のしやすい服で 体感温度を調節しよう

汗をかいたら清潔な タオルやハンカチでふこう

気温が高いときは こまめに水分補給をしよう

外出のときは帽子をかぶり 紫外線を避けよう

\*\*\*健康手帳について\*\*\*

今回見ていただきたいページは…

- 身長、体重(P1~2)・・・体重の欄の右側に捺印を、○印に色をぬりましょう。
- 視力(P3~4)・・・A(1.0以上) B(0.9~0.7) C(0.6~0.3) D(0.2以下)
- 聴力(〃)・・・異常なしは、を引いています。聞き取りにくい場合は○がついています。
- 検尿(〃)・・・異常なしは(-)、異常ありは(+)(±)

5/11(水)が再検査です。まだ出せていない人はこの日に出してください。

急な発熱に要注意！

連休中に高い熱が出てしまったら、新型コロナ・発熱患者相談窓口(0742-27-1132)に相談してください。また奈良県のホームページ「発熱外来認定医療機関」で医療機関を調べることもできます。