

(家庭数配付)



新緑が美しい季節となりました。新しい生活が始まり、少し慣れてきて疲れが出やすい時期でもあります。そんな時こそ早寝早起きを心がけ、身体と心の調子を整えられると良いですね。

## ひがしっ子 すくすくのびのび生活習慣向上キャンペーンの 御協力ありがとうございました。

「生活のめあて」にそって、生活ができましたか？

「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい生活習慣は、体や心の健康を維持するうえでとても大切です。習い事やお仕事等、御家庭の事情は様々ですので、それぞれの御家庭の様子で、無理なく日頃の生活を振り返る機会にしていいただければ幸いです。

お子さんが元気に過ごせるよう、生活リズムの大切さを実感することができるよう、2学期、3学期も同様に一週間取り組みをお願いいたします。

感想を紹介します！



**かんそう**  
今日は月か金までハーフアウトにすることができました。ひさびさに60点以上取ることができたので次はさらに高得点を取りたいです。

**おうちの人から**  
今回は本当によく頑張りました。平日は大好きなゲームもYouTubeも我慢していました。やはり早寝早起きのリズムは良い感じでした。この調子でキャンペーン後も頑張ってくださいませ!!

**かんそう**  
始めの3日は気が乗っていたので気をひきしめてやったら4日くらいで10点だったのだからこれからも気をひきしめてがんばりたいです。

**おうちの人から**  
早寝早起きすると朝からやる気を持って生活できるね。テレビゲームが少なくて家族の過ごす時間が増えて喜んでますね。

**かんそう** つきはま点とあるように早寝早起きかんぱりです。

**おうちの人から**  
ゲームをやらずに元気に外遊びをして過ごす事が出来てとても良い時間の過ごし方だと感じました。

**かんそう** 1週間つづけるのはたいへんだったけどこれからもつづけたいです。

**おうちの人から**  
夜は早めに布団に入ってきよく正しく生活できました。これからも引き続き早寝早起きできるといいね。

# 健康診断結果について

- 異常があった場合のみお知らせしています。
  - 身体計測、視力検査の結果は、成長の記録に記入してお返ししました。御家庭で成長曲線のグラフを作成し、成長の経過を確認してください。成長のことで心配なことがあるお子さんには、内科検診で校医に相談し、個別にお知らせすることもあります。御家庭でも何か心配なことがありましたら、保健室まで御連絡ください。
  - 視力検査の結果がB（0.7～0.9）以下だった人、眼鏡をかけている人には、眼科検診の結果と一緒にお知らせしました。
  - 1、4年生の色覚検査は7月に実施して結果をお知らせします。
  - 聴力検査の結果、異常があった人は、耳鼻科検診の結果と一緒にお知らせしました。
  - 心臓検診の結果、二次検査の必要があった人にはお知らせしました。
- 
- お子さんの病気の悪化防止や感染予防のため、水泳授業が始まる前までには受診して治療を受けるよう医師から指示を受けています。お知らせを受け取ったらなるべく早く受診してください。
  - 視力検査の結果のみの人で、定期的に眼科を受診している人は水泳に間に合わなくても構いません。ただし、視力低下から大きな病気が見つかることもまれにありますので、なるべく早く、また1年に1回は受診することをおすすめします。

## 日曜日は爪切りの日！

爪が伸びている人がたくさんいます。「日曜日に切る」など曜日を決めて一週間に一回は必ず切ってください。爪がはがれたり、人にけがをさせてしまったりすることもあります。



## すりきずは消毒しないって本当？！

本当です。わたしたちの体には、自分で自分の傷を治そうとする力があります。消毒してしまうと、傷を治すために集まってきた細胞も死んでしまいます。傷口は消毒せず、泥や砂の汚れを水道水できれいに洗い流し、ばんそうこうなどを貼りましょう。

※動物や画鋸、釘などによるものは汚れがひどい傷には消毒が必要です。

