

令和3年7月6日発行 小平市立小平第十四小学校 保健室

けんこうカードを持ち帰ります。

すべての定期健康診断の実施が終了しましたので、結果を記録した健康カードを一度児童のみなさんに

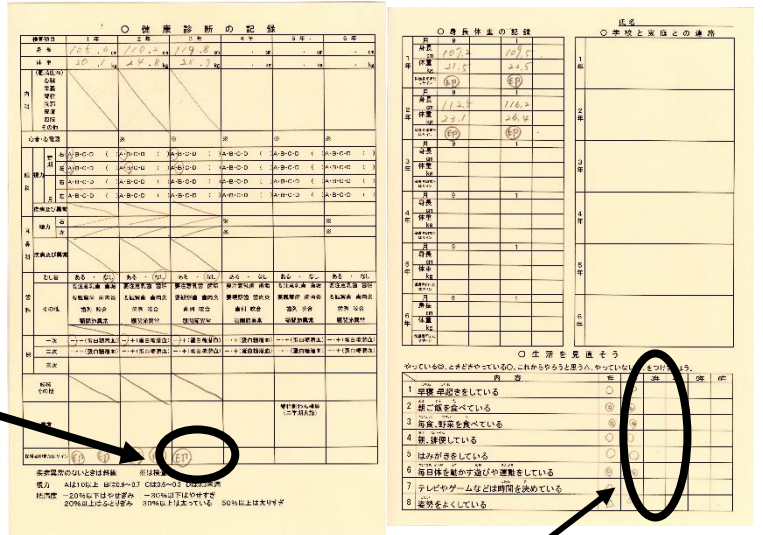
配ります。おうちの方と確認して、左ページの学年の欄に押印してもらって学校に持ってきてください。

右ページの「生活を見直そう」も自分の学年の

欄をチェックしましょう。

<例 3年生の場合>

左ページ：保護者印またはサイン



右ページ：生活を見直そう

視力のお話

視力検査の結果のお知らせを持って眼科に行ったらめがねを勧められたという人がたくさんいました。も

しかすると「めがねは自分には似合わないかもしれないからかけたくないな」と思っている人もいるかもし

れませんね。しかし、見えにくい状態が続いてしまうと、黒板の字が見えなくて集中して取り組めず、

学校での勉強が分かりにくくなってしまふなど、良くないことが起こります。めがねを勧められた人は、

自分に似合うめがねを探して便利に生活してください。また、パソコンやゲームの画面をじっと見続けるこ

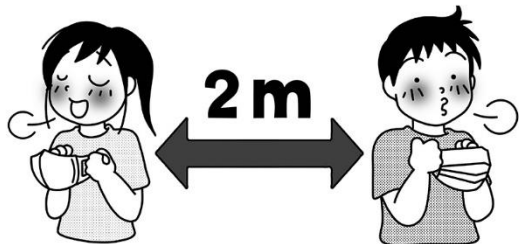
とで「調節痙攣」になってしまうことがあります。近くのものを見続けたせいで、目の筋肉が緊張してし

まって遠くを見るとぼやけてしまう状態です。これを防ぐためには、遠くを見て目の筋肉をほぐすことが

大切です。30分に1回は画面から目を外して、遠くの緑などを見るようにしましょう。

コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

涼感グッズ フル活用！



ハッカ油スプレーは
涼感に消臭、除菌、
虫よけと大活躍！

無理しない！

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

ブルーベリーマーク

小平市では、コロナ禍の様々な事情により支援を必要としている人のために、いろいろな方法を考えています。

右図のブルーベリーマークを知っていますか。

これは、学校の事務室や保健室でこのマークを見せると、生理用品（28個入り）をそっと受け取ることができるというものです。（保健だよりのままだでもいいです。）

理由や細かい事情は伺いません。限定10パックなので、なくなり次第終了です。

家族が必要としている場合などでも、児童に渡すことが可能です。

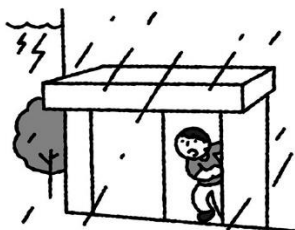
※この取組は、市内公共施設でも行っています。



雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。