

# 保健だより えがき

令和 4年4月28日

柏崎市立二田小学校

No. 3

新年度が始まってもう少しで1か月が経ちます。だんだんと新しい環境に慣れてきた半面、緊張が緩んできて、今まで気付いていなかった体と心の疲れが出てくる頃だと思います。明日からのゴールデンウィークでは、ゆっくりと体と心を休めてあげてください。

休み明けにまた元気に学校に登校できるように、休み中の生活について配慮をお願いいたします。

休日だって リズムに合わせて生活を♪



## ・ 規則正しい生活をする

休み中も、早寝・早起き、朝ごはんの生活リズムを崩さず生活をしましょう。

## ・ スマホやゲームは時間を決めて行う

家庭でのルールを守りましょう。また、時間を決めてだらだらとやり過ぎることのないように声掛けをお願いします。



## ・ 感染症予防を継続する

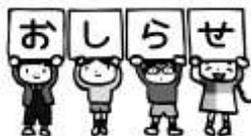
ゴールデンウィークは人の往来が増えることが予想されます。引き続きマスクの着用、手洗・うがいをしっかりとするなど感染症予防をしっかりとしていきます。



本日、視力検査・眼科検診・歯科健診で検査・治療が必要なお子さんには治療勧告書をお渡ししました。

子どもたちが痛みや見えづらさがなく、安心して学校生活を送れるよう、治療勧告書を受け取られたら早めの受診をお願いいたします。

また、中身を受け取られましたら連絡封筒は学校に返却をお願いいたします。



むし歯は自然に治ることはありません。歯は一生つきあっていく大切なものです。しっかりと治療していきましょう。



### ◆5月25日(水) 内科検診 全学年

心配なこと、学校医の先生にご相談されたいことがあれば、事前に学校にお知らせください。

### ◆6月10日(金) 耳鼻科検診 1・3・5年

事前に耳の掃除をしてきてください。(簡単に取れるものだけで構いません)

### ◆5月18日(水)より、フッ化物洗口を始めます。

※手洗い場が密にならないように、1・3・5年生は水曜日、2・4・6年生は木曜日の朝に、フッ化物洗口を行います。

朝の歯みがきを丁寧に行うことで、フッ化物洗口の効果がより得られます。忙しい朝ですが、一言声をかけていただきたいと思います。