

色覚検査について

先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%の割合にみられます。色がまったくわからないというわけではなく、色によっては見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど支障がないため、自らの異常に気づかないこともあります。現在は進学に関しての制限はほとんどありませんが、色を使った授業や、職業・進路の選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。

小学校で一度も色覚検査を受けておらず、希望される場合はご相談ください。

水泳授業前の健康管理について

水泳の授業に差し障りがないか確認をしますので、ご協力をお願いいたします。

- 健康調査 6月 7日（木）配付 提出締め切り 14日（木）
- 健康診断 6月21日（木）9：00～

対象者：健康調査・定期健康診断・保健調査より抽出された生徒

体育大会にむけて ～最大限の力を発揮しよう～

大縄跳びや全員リレー、学年種目。クラスで盛り上がり、応援にも熱がはいります。でも運動が苦手な人はちょっとゆううつですね。誰にでも得意なことで苦手なことがあります。自分ができる最大限のことをやってみましょう。クラスのみんなが体育大会を楽しめるよう、体調管理と思いやりを忘れずに。

★けがを防ぐために、必ずストレッチをしよう。

体育大会直前や本番の時にけがをすると、くやしいですね。運動にけがはつきものですが、できる限り防ぎたいものです。練習の前や、自分の出番の前には念入りにストレッチをしましょう。

★こまめに水分補給をしよう。

水筒を持参し、のどがかわいたと感じる前に、少しずつ、こまめに水分補給をしてください。

★いつもより朝ごはんをしっかりとろう。

睡眠不足の時や、からだの調子が悪いときは、注意力や集中力が低下してけがをしやすくなります。また睡眠不足や、朝ごはんを食べていないと、気持ちが悪くなったり脳貧血をおこしやすくなります。

★汗ふきタオルをもってこよう。

汗をそのままにしておくと、においやかゆみのもととなります。また手を洗ったあとは清潔なタオルやハンカチでふきましょう。

★皮膚の弱い人は、紫外線対策をしよう。

★長い爪は凶器！爪を切ろう。

傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に！ ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく！ 菌は湿気のある温かいところが好き

- ▶ 水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶ 煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶ 生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱！ 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

- ▶ 前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっとした工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどを一緒に保冷バックで保管しましょう