



令和2年7月31日  
 練馬区大泉第四小学校  
 校長 岡本 昌子  
 養護教諭 小泉 茉莉衣



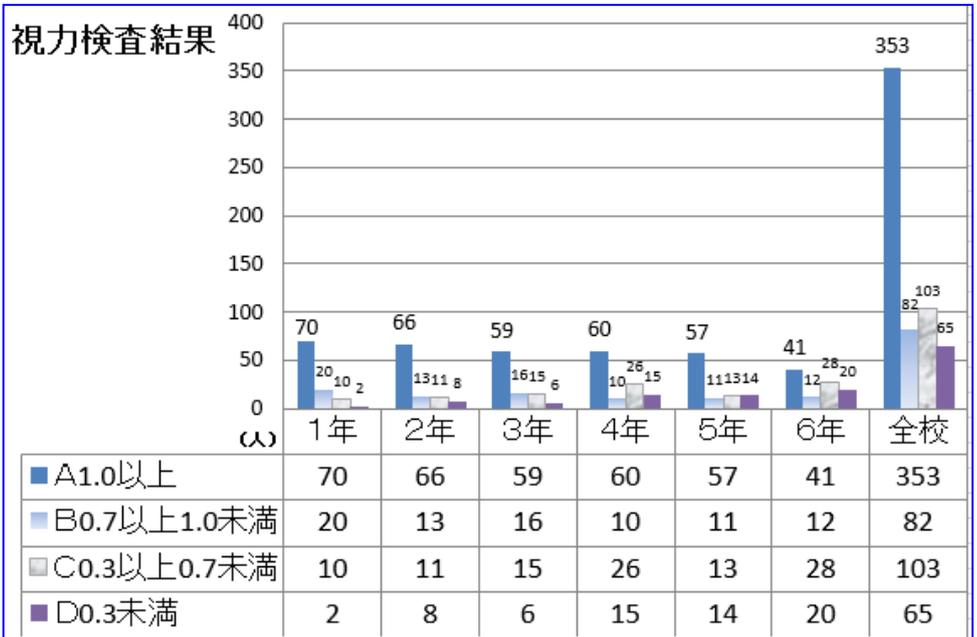
いよいよみなさんが待ちに待った夏休みです。いつもに比べて日数は少ないですが、せっかくのまとまったお休み、いろいろなことに挑戦してください。

7月は、心や体が疲れた人がたくさん保健室に来室しました。自粛生活から学校生活へ切り替えて頑張った証拠だと思います。心や体の元気を充電するお休みにしてください。

新型コロナウイルスの感染が拡大しています。外出するときは十分に感染防止対策をしてください。

## 視力検査を行いました

学校では視力が下がったとき、眼科を受診するように勧めています。  
 視力低下=近視と考えがちですが、これは大きな間違いです。  
 視力が下がる原因は、近視だけではなく遠視や乱視のときもありますし、目の病気のためという場合もあります。



**D (0.2以下)**  
 前の席でも見えにくい。ただでなく、体も疲れてしまいます。

**C (0.3~0.6)**  
 真ん中より前の席に座っても、小さい字が見えにくいです。

**B (0.7~0.9)**  
 うしろの席に座ると、小さい字が見えにくいです。

**A (1.0以上)**  
 うしろの席でもよく見えます。

ですから眼科です。  
 ① 単なる近視なのか？  
 ② 遠視や乱視はないか？  
 ③ メガネをかける段階ではないか？  
 …などの診断と、治療や指導を受けることが大切です。

Bなどはまだまだ見えるから眼科に行かなくて大丈夫…ではなく、前の年より視力が低下したときはお医者さんに相談した方がよいですね。

視力検査のおたよりが出ている人は夏休みを利用して受診を済ませてください。



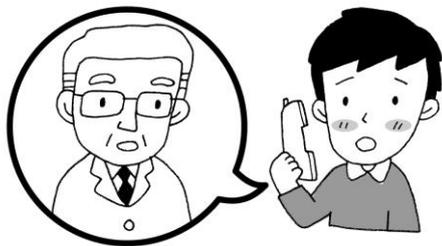
# 夏休み生活カレンダーで元気な夏休みを！

例年、保健室から長期休業中は「歯みがきカレンダー」を出していましたが、今年は感染予防のため、健康観察をしっかりとって元気に過ごしてほしいので、「夏休み生活カレンダー」にしました。思うように外出ができないときも、「早寝早起き」「朝ごはん」「歯みがき」などで生活リズムを崩さないように気を付けてください。

お出かけをする際は、健康観察をしっかりと行って、自分の体の状態をしっかりと見直してからにしましょう。



☆期間は8月1日～8月24日 2学期始業式の朝までになっています。注意してください。

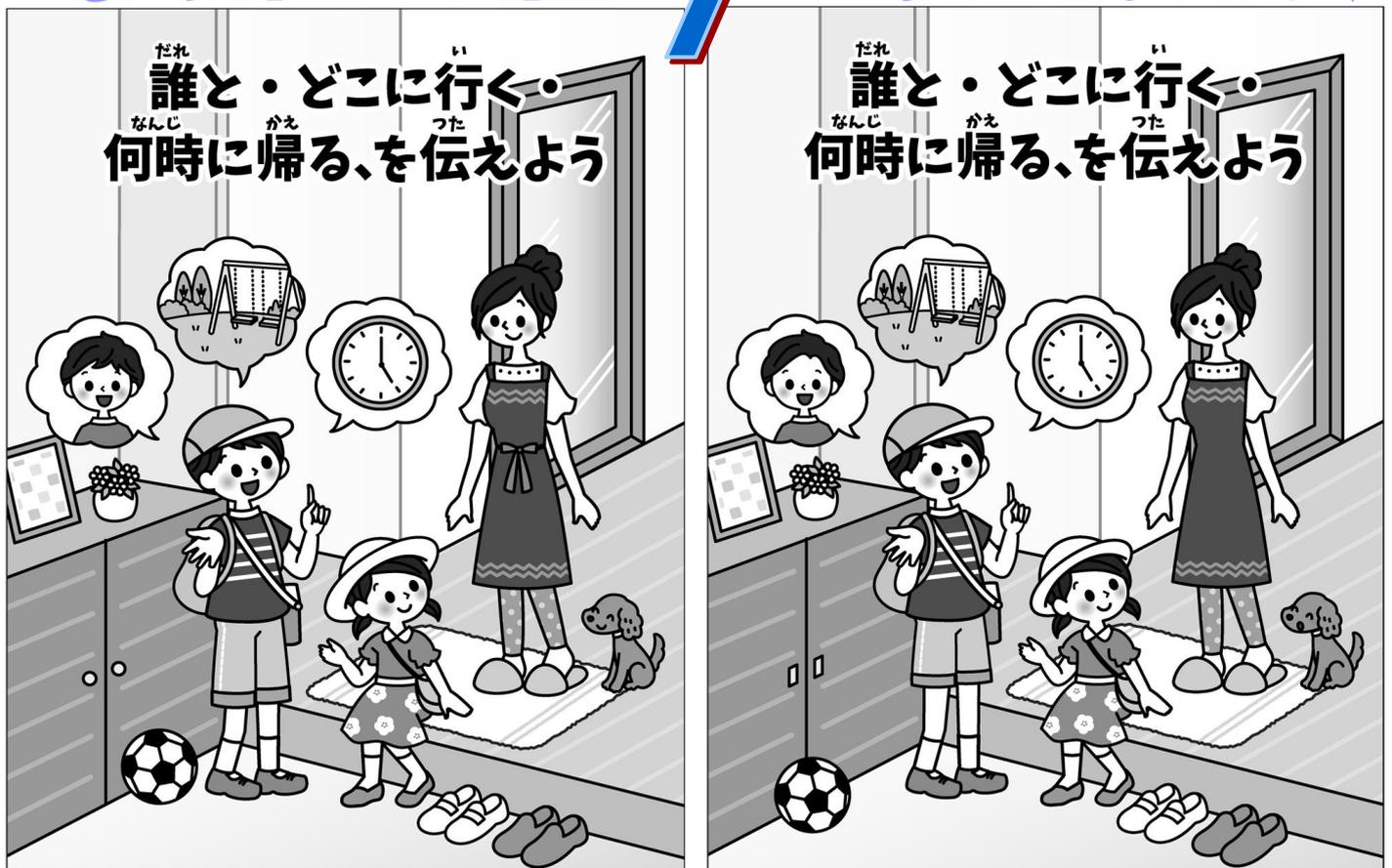


※健康観察の結果、体調に変化が見られたら、かかりつけの医療機関に相談したり、最寄の保健所の相談口に電話しましょう。

※新型コロナウイルスの感染が確認されたり、お子様が濃厚接触者になった場合は学校へご連絡ください。

## まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう

答えはうらめんにあるよ！



# 何問？ 難問？ 頭の回転コーナー

◆先生からみなさんに暑中見舞いが届きましたが、あれ？ 一部の言葉が並べかえられていますよ。  
①～⑤の文字をそれぞれ正しく並べかえると、出てくる言葉は何でしょうか？



## 暑中お見舞い申し上げます

毎日、暑い日が続いていますが、みなさん元気にすごしていますか？  
冷たいものなどを食べすぎたり飲みすぎたりしていませんか？  
休みだからといって、

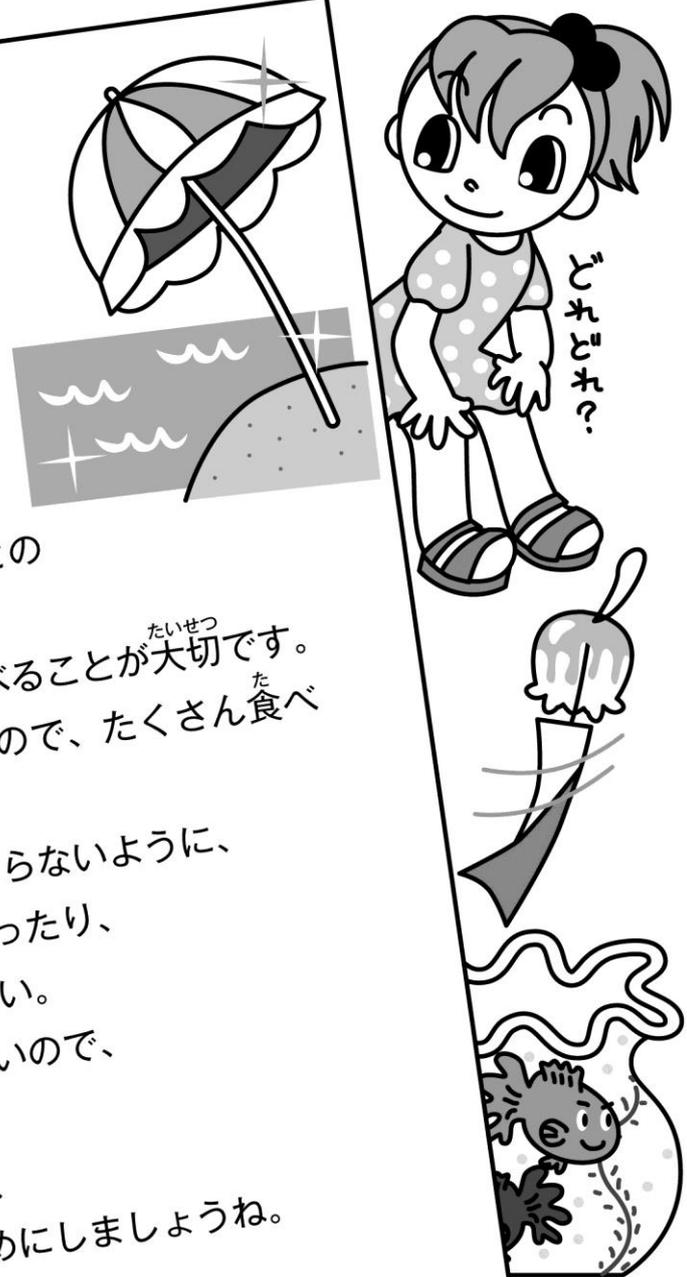
① むずかりいせつがみだれることのないようにしましょうね。

② いつさやなも栄養たっぷりなので、たくさん食べるというでしょう。

また、③ うしつちゆうよねにならないように、外に出るときには帽子をかぶったり、水分をこまめにとってください。  
この時季は④ がせしんいが強いので、日焼け止めをぬりましょう。  
⑤ 夏バテにならないためにも、

⑤ いうればの使用もひかえめにしましょうね。  
2学期には、いつものように元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

こいずみせんせいより



# カラーテストで歯のよごれを見てみよう!

あなたのいつもの歯みがきの方法はみがき残しがないかな? 夏休み中に、おたよりについてはいる薬を使って歯のよごれの染めだしテストをしてみましょう。低学年はおうちの人にも協力してもらってよく見てください。



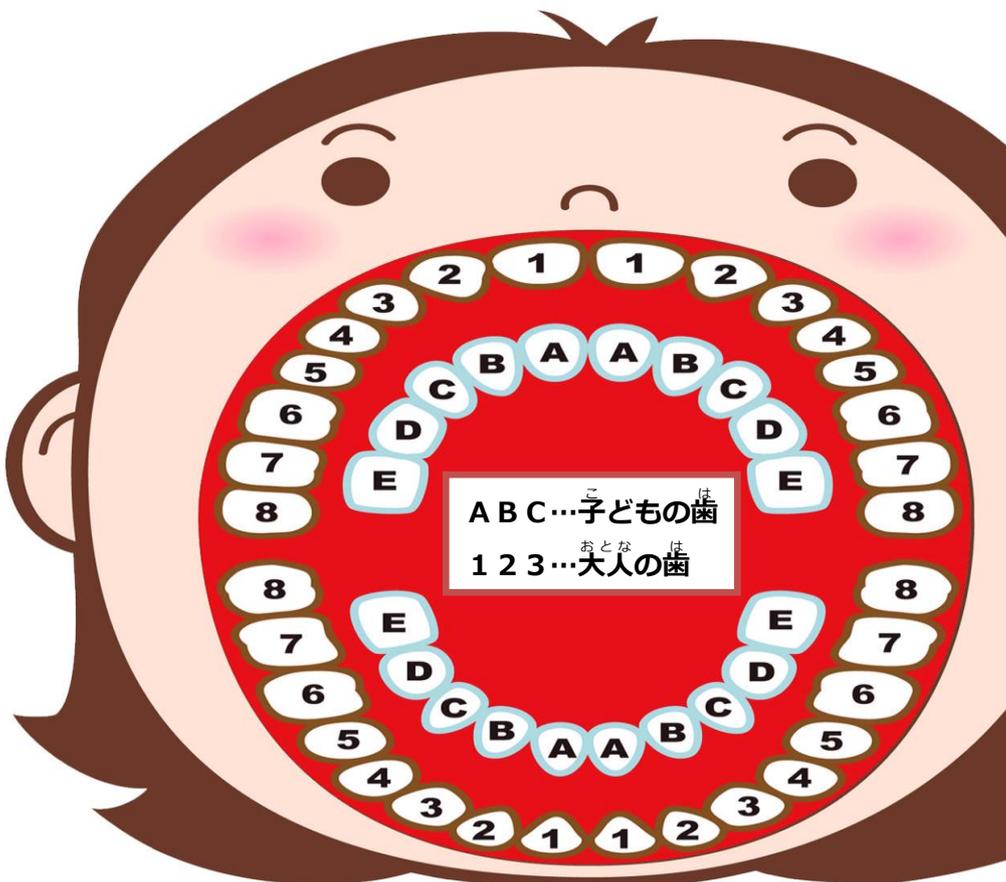
## ☆テストのやりかた☆

- ①いつものように歯をみがく。
- ②よごさないようタオルをつける。
- ③薬を口に入れてかみくだき、舌で歯全体にぬる(つばとよくまぜてからやる)。
- ④つばといっしょにはきだす。1回だけ軽くうがいする。
- ⑤みがき残しがあるところはこいピンクにそまります。
- ⑥テストの結果と、気をつけてみがくところを記入しましょう。



ピンクにそまったところは、あなたがみがくのが苦手なところ。これから歯みがきががんばって!

●かがみを見ながら赤くそまったところをぬってね!



テストの結果

- ( ) よくみがけていた
- ( ) すこしみがき残していた
- ( ) かなりみがき残していた

自分で点数をつけると?

てん

これから気をつけて

みがくところは?

---



---



---