

# ほけんだより 5月

令和2年5月  
伊深小学校  
保健室



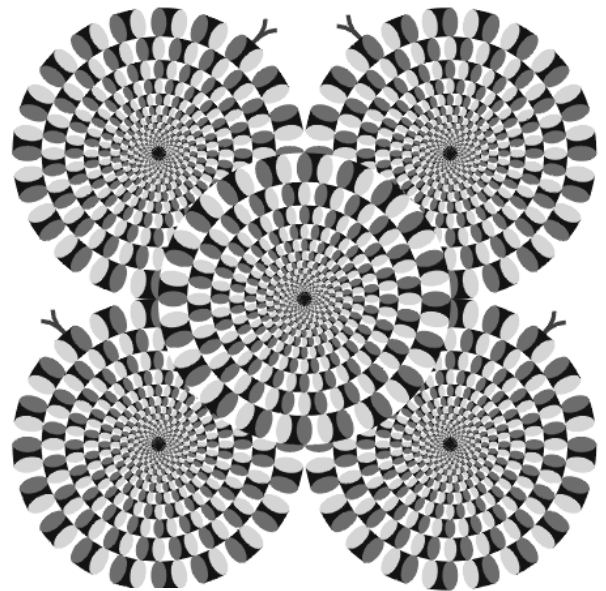
みなさん元気に過ごしていますか？5月に入って暖かくなりましたが、外から帰ってきた後や食事の前などのこまめな手洗い・うがいや早寝早起き朝ごはんを意識して健康に過ごすようにしましょう。家の中などの限られた場所で生活することが多くなりますが、ちょっとした楽しみを見つけながら心も元気に過ごしたいですね。



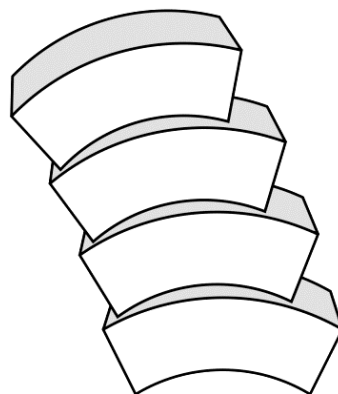
## どんなふうに見えるかな？



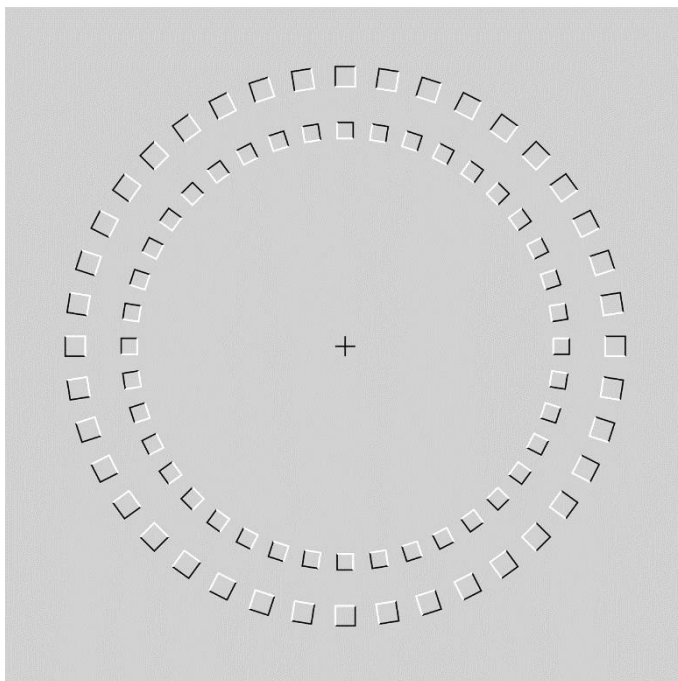
目で見て感じたことは正しいと思いますが、意外と錯覚しやすいようです。勉強やお手伝いの合間のちょっと一休みの時間に見てみてくださいね。



円が回転している？



4つの図形の大きさを比べてみると…



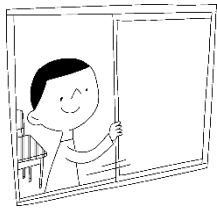
中心の「+」を見ながら図形を近づけたり遠ざけたりすると…

引用：北岡明佳の錯視のページ

<http://www.ritsumei.ac.jp/~akitaoka/index-j.html>

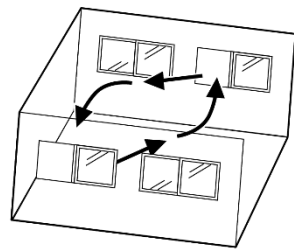
# かんき 換気して

## いますか？



学校ではいつも意識できていましたが、家ではどうですか？しっかりと換気していますか？

窓を開けて換気するときの時間と回数は、1時間に5～10分程度と言われています。1か所の窓だけでなく、2か所の窓を開けることで空気の通り道ができて効率的な換気ができます。2つの窓は対角線上にあるとさらに効率的ですよ。



### 保健室利用のルール

- ◆できるだけ休み時間中に来る。
- ◆担任の先生に言ってから来る。
- ◆保健室では静かにする。
- ◆勝手に保健室を使わない。
- ◆保健室に来たら。

「いつ・どこで・どうなった」を伝える。



### こんなときは保健室へ行きましょう



保健室に行く前には、先生に伝えましょう。



### <保護者の方へ>

#### 日本スポーツ振興センター対象のけがや病気について

学校では、子どもたちが安全に生活できるよう配慮していますが、残念ながら、全てのけがや病気を防ぐことはできません。そのため、お子さんが学校の活動の中でけがをしてしまった場合、治療費の一部が戻ってくる制度があります。(療養に要する費用が5000円以上の場合が対象) 登下校中でも対象になります。けがをして病院や接骨院などを受診した場合は、担任や保健室にご連絡ください。その際に保護者の方に書類を書いていただくことがあります。ご協力をお願いいたします。

本年度の掛け金は、一人935円です。内475円は設置者(美濃加茂市)負担、460円は保護者負担になります。学年会計から集めさせていただきます。

