

ほけんだより 第4号

令和8年6月30日
千葉市立幕張東小学校
保健室

夏の訪れとともに、暑さが厳しくなってきました。気温の上昇にともない、熱中症が心配される時期です。バランスのよい朝食を食べ、しっかりと睡眠をとり、規則正しい生活をして暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

健康診断が終わりました

4月から6月の間に予定していた、すべての健康診断が終わりました。

それぞれの健診結果はどうだったでしょうか。治療が必要なものがあつた人は、夏休みなど、時間があるときに、治すことができるとよいですね。



視力検査の結果

| | B以下でお知らせを出した人数 | 割合 |
|-----|----------------|-------|
| 1年生 | 36人 | 30.5% |
| 2年生 | 18人 | 15.8% |
| 3年生 | 40人 | 30.1% |
| 4年生 | 40人 | 35.4% |
| 5年生 | 61人 | 46.7% |
| 6年生 | 50人 | 45.5% |



めがねやコンタクトをしていて、見えている人(視力がA)の人はのぞきます。

目が悪くなるのを予防する3つのポイント

- ① 見るものと目の距離は30cm以上離す。
- ② 30分に1回は、20秒以上遠くを見る。
- ③ 1日に2時間は屋外活動をする。



夏休みになると、テレビやパソコンなど、画面を見る時間が増える人もいます。時間を決めて見るようにしたり、休けいをしたりしながら見るようにしましょう。体を動かして過ごすことも忘れずに！



水とうを持ち歩くときの転倒に注意！

暑くなり、水とうを持ってきている人が多いと思います。熱中症を予防するために、水分補給はとても大切です。しかし、水とうを持っている状態で転んでしまうと、大きなけがにつながるがあるので、次のことに気をつけましょう。

- ① 水とうは、なるべくランドセル等に入れましょう。
- ② 水とうを首やかたにかけているときには、走らないようにしましょう。
- ③ 遊具等で遊ぶ場合は、水とうを置いてから遊ぶようにしましょう。



けがをしないよう、気をつけて、持ち歩くようにしましょうね。



夏も肌着を着よう

みなさんは普段から、肌着を着ていますか？夏は暑いから、肌着は着たくないという人ももしかしたらいるかもしれません。

しかし、肌着には、あせやよごれを吸いとり、肌を清潔にたもつ役割があります。反対に、肌着を着ていないと、長時間あせが残ってしまい、ベタベタしておいたり、あせが蒸発せず、体温が下がりにくくなったりします。

あせをよく吸い、すぐにかわく素材の肌着を選べば、よりすずしく快適に過ごすことができます。



保護者の方へ

- ・ 4月から6月の間に予定していた、すべての健康診断が終わりました。記入していただくものや、お子様の持ち物等にご協力をいただきまして、ありがとうございました。治療が必要なお子様には、受診勧告を出しています。夏休み等、お時間がある際に、受診されることをお勧めします。よろしく願いいたします。
- ・ 7月上旬にけんこうカードを配付します。お子様の健診結果をご確認いただき、印またはサインをした状態で、担任までご返却ください。くわしい配付日時が決まりましたら、すぐ一eringにてお知らせします。