



保健だより

No.4

令和7年 6月 2日
調布市立多摩川小学校
校長 下里 鮎乃
養護 教諭



もうすぐ梅雨の季節です。湿度が高く蒸し暑くなったり、急に肌寒くなったりして、気温が変わりやすい時季です。衣服を調節して、体調を崩さないように気を付けてください。体調が悪い場合は、無理をせずできるだけお休みするようにしてください。

湿度が高く体が暑さに慣れていないこの時季は、熱中症にも注意が必要です。睡眠をたっぷりとり、必ず朝食で塩分と水分を摂るようにしてください。

【6月の健康診断予定】

| 日付 | 曜日 | 項目 | 対象 | 時間 | 備考 |
|----|----|------|-----|-------|------------|
| 5日 | 木 | 歯科検診 | 全学年 | 8:45～ | 朝歯みがきをしてくる |

プールに入る前に
チェック！

すいえいしどう はじ ～水泳指導が始まります～



め みみ はな びょうき ひと
目・耳・鼻に病気がある人は
いしゃ そうだん
お医者さんに相談しておく



つめ き
爪を切っておく



みみ
耳そうじをする



わす もの かくにん
忘れ物がないか確認する
も もの ようふく なまえ か
(持ち物や洋服には名前を書く)



すいみんを
たっぷり取る

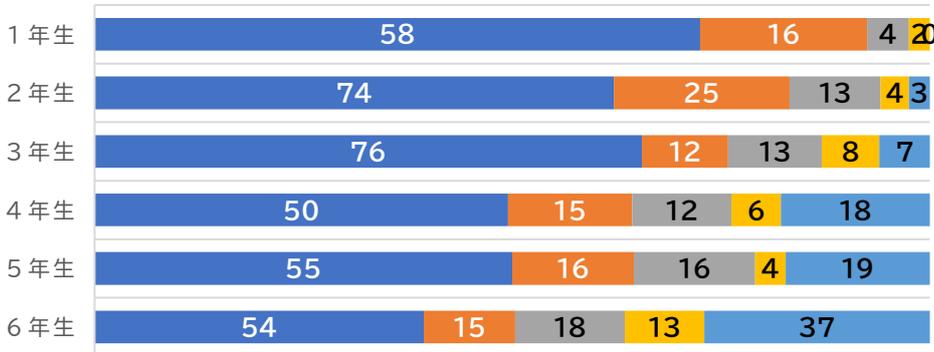


あさ ごはんを た
朝ごはんを食べる
えんぱん すいぱん
(塩分・水分をとる)



視力検査結果

■A ■B ■C ■D ■メガネ(矯正視力のみ測定者)



【A】視力1.0以上
学校で生活するのに十分な視力です。

【B】視力1.0未満0.7以上
黒板の文字が見えにくい場合があります。

【C】視力0.7未満0.3以上
目薬での治療やメガネが必要な場合があります。

【D】視力0.3未満
メガネなどが必要です。

学校での検査はあくまでもスクリーニング（全体から疑いのある子を抽出する）のため、検査日の体調によっても結果に差異がみられる場合があります。眼科受診へのご協力ありがとうございました。学年が上がるにつれて、視力が1.0未満、メガネ使用の児童が多くなっています。近視は、将来、網膜剥離や緑内障など失明につながる病気の確率を上げてしまいます。下記を参考に、目の健康に気を付けましょう。



子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日は子どもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりやすくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作しましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。