

ほけんだより 6月

令和7年6月2日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう 児童のみなさんへ

ねっちゅうしょう いのち 熱中症から命をまもりましょう

あつ ひ ふ ねっちゅうしょう ちゅうい ねっちゅうしょう いのち きけん
暑い日が増えてきました。熱中症に注意しましょう。熱中症は、命にかかわるとても危険なもので
からだ あつ な じ き とく ちゅうい ひつよう たいさく じぶん いのち
す。体が暑さに慣れていないこの時期は特に注意が必要です。対策をしっかりとこない、自分の命を
まも
守りましょう。

あさ た 朝ごはんを食べる

あさ いちにち げんき す
朝ごはんは、一日を元気に過ごす
ためのエネルギーになります。

すいぶん えんぶん
水分や塩分の
ほきゅう
補給になるので
とても大切です。



ぼうし じかん まも どうこう 帽子をかぶり時間を守って登校する

じ ふん 8時5分にならないと学校には入れま
せん。暑いなか外で待つことがない



ように8時5分
より前に登校
しません。

すいぶんほきゅう こまめに水分補給をする

のどがかわいたと感じる

まえ 前に、こまめに少しずつ



の 飲むことで、
ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防
できます。

よる はや すいみん 夜は早くねて、睡眠をしっかりとる

すいみんぶ そく からだ つか ねっちゅうしょう
睡眠不足で体が疲れていると熱中症になりやす
くなります。9～12時間の睡眠時間がとれるよう

に、グッドモーニング60分で
おき じかん かくにん
起きる時間を確認して、
ねる じかん き
ねる時間を決めましょう。



やす じかん ぼうし あつ ひ 休み時間も帽子をかぶる・暑い日はひかげで過ごす

やす じかん そと あそ とき かなら ぼうし
休み時間に外で遊ぶ時も必ず帽子をかぶりましょ
う。暑い日はひかげで過ごしましょう。むり

かれたなと思ったら
きゅう
休けいを取りましょう。



すいえい お たいちょうかんり 水泳に向けて体調管理をしましょう

がつ すいえいしどう すいえい たいりよく つか すいみん しょくじ
6月から水泳指導がはじまります。水泳はとても体力を使うので、睡眠や食事がしっかりとれていな
いと、途中で体調が悪くなったり、思わぬ事故につながったりする危険があります。前の日には十分に
すいみん
睡眠をとり、あさ
朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



よる ねむ
夜は眠れましたか？

あさ
朝ごはんは
た
食べましたか？



げり ふくつう
下痢や腹痛は
ありませんか？

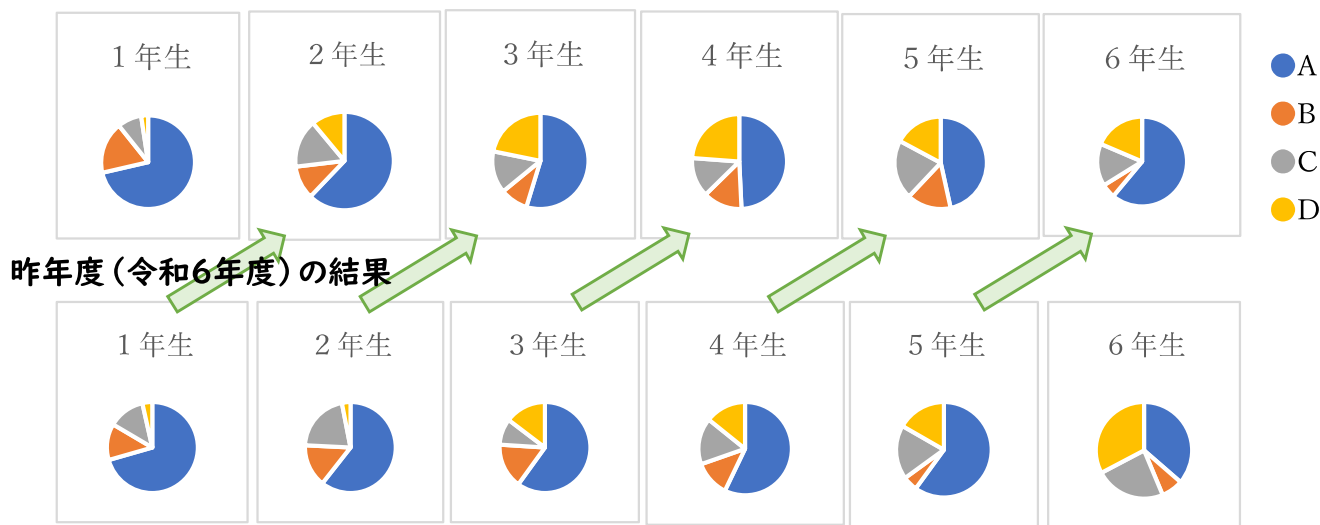
けんおん
検温はしましたか？



視力検査を行いました

4月に、視力検査を実施しましたので、全体の結果をお知らせします。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
受験者数		84名	82名	64名	67名	58名	59名	414名
裸眼視力 ※左右で視力が異なる場合は、低い方にカウントしています。	A	60名 (71.4%)	51名 (62.2%)	35名 (54.7%)	33名 (49.3%)	27名 (46.6%)	36名 (61.0%)	242名 (58.5%)
	B	15名 (17.9%)	9名 (11.0%)	6名 (9.4%)	9名 (13.4%)	9名 (15.5%)	3名 (5.1%)	51名 (12.3%)
	C	7名 (8.3%)	13名 (15.9%)	9名 (14.1%)	9名 (13.4%)	12名 (20.7%)	9名 (15.3%)	59名 (14.3%)
	D	2名 (2.4%)	9名 (11.0%)	14名 (21.9%)	16名 (23.9%)	10名 (17.2%)	11名 (18.6%)	62名 (15.0%)



昨年度の結果と、進級した今年度の学年を比較すると、多くの学年で視力低下が進んでいることがわかります。また、昨年度と今年度で同じ学年を比較しても、視力が低下しており、近視発症の低年齢化がすすんでいることがわかります。要因のひとつとして、スマホやタブレットの使用など、目を酷使する生活環境が影響していると言われています。スマホ等の使い方（利用時間、部屋の明るさ、姿勢など）について、今一度ご家庭でお子様と確認していただけたらと思います。

受診のお知らせを配布しています。受診をお願いいたします。

4月から実施している健康診断の結果を配布しています。以下の方は、水泳前の受診が必要になりますので、6月6日（金）までに受診し、医師が記入した用紙をご提出ください。

- 眼科検診で、「眼瞼炎」「アレルギー性結膜炎」と診断され、結果のお知らせを受け取っている方
- 内科検診で、「湿疹」「伝染性軟属腫（水いぼ）」と診断され、結果のお知らせを受け取っている方
- 耳鼻科検診で「副鼻腔炎」「中耳炎」と診断され、結果のお知らせを受け取っている方
- 眼科検診、内科検診、耳鼻科検診を欠席され、受診のお知らせを受け取っている方

水泳指導を安全に実施するために、ご協力いただきますようお願い申し上げます。上記以外のお知らせを受け取っている方は、水泳の参加は可能ではありますが、なるべく早く受診していただきますようお願い申し上げます。

異常なしの場合はお知らせを配布していません。すべての健診の結果を6月中に全員に配布しますので、そちらでご確認ください。