

# ほけんだより 6月

令和5年6月1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

### きおんにあわせた服装で登校しましょう

5月の中旬から、だんだんと暑い日が増えてきました。6月になり、梅雨の時期になると、蒸し暑い日も増えてきます。

保健室に来る子のなかには、暑い日なのに長袖を2枚着ている人や、反対に半そでだけで登校してしまい「寒い」と言っている人がいます。いちにちを快適に過ごすために、気温にあわせて自分で服装を調節できるとよいですね。そのためには、半そでの上に上着を羽織ってくるなど、調節しやすい服装で登校する必要があります。朝、その日の気温を確認して、着る服を選びましょう。

### ・・・気温と衣服の種類をめやす・・・

25℃



はんそで

20℃



ながそで

15℃



あつてなが  
厚手の長そで

10℃



あつてうわぎ  
厚手の上着

### すいえいむたいちようかんり 水泳に向けて体調管理をしっかりとしましょう

6月から水泳指導が始まります。睡眠や食事がしっかりとれていないと、水泳の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。前の日には十分に睡眠をとり、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？

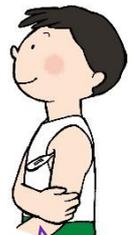


あさ  
朝ごはんは  
食べましたか？

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？

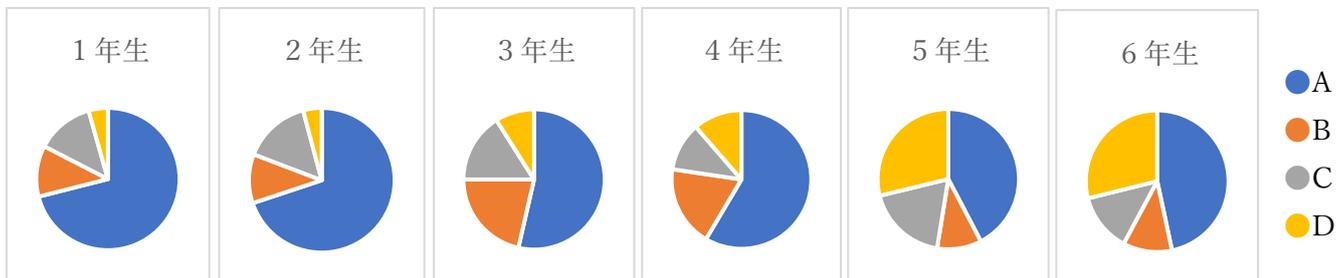


# 保護者の皆様

## 視力検査を行いました

4～5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		67名	73名	55名	56名	59名	45名	355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	49名 (71.0%)	51名 (69.9%)	30名 (53.6%)	31名 (55.4%)	25名 (42.4%)	21名 (46.7%)	206名 (57.8%)
	B	8名 (11.6%)	8名 (11.0%)	12名 (21.4%)	10名 (17.9%)	6名 (10.2%)	5名 (11.1%)	49名 (13.7%)
	C	9名 (13.0%)	11名 (15.1%)	9名 (16.1%)	6名 (10.7%)	11名 (18.6%)	6名 (13.3%)	51名 (14.5%)
	D	3名 (4.3%)	3名 (4.1%)	5名 (8.9%)	6名 (10.7%)	17名 (28.8%)	13名 (28.9%)	46名 (13.1%)



### 昨年度（令和4年度）の結果



学年があがるにつれて、視力の低い児童が多くなっています。また、昨年度と今年度の結果を比較すると、4年生以外の学年で、今年度のほうが視力が低くなっていることが分かります。近年、近視発症の低年齢化が課題となっています。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。異常なしの場合は配布せず、所見があった場合のみ、受診のお知らせの用紙を配布しています。すべての健診の結果は、6月下旬に全員に配布しますので、そちらでご確認ください。

受診のお知らせを受け取られた場合は、受診をお願いします。とくに、眼科、耳鼻科については、6月19日（月）から水泳指導が始まりますので、それまでに受診をお願いいたします。なお、耳鼻科検診は6月13日（火）に実施予定です。水泳開始までの期間が短くなってしまい大変申し訳ございません。ご協力よろしくをお願いいたします。