

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、命にかかわるととても危険なもので
からだ あつ な し 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 まち どうこう 帽子をかぶり時間を守って登校する

じ ふん じかん がいこう はい
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 す 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。無理をせず、つ

かれたなと思ったら

きゅう 休けいをとりましょう。



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
食べましたか？



げり ふくつう
下痢や腹痛は
ありませんか？

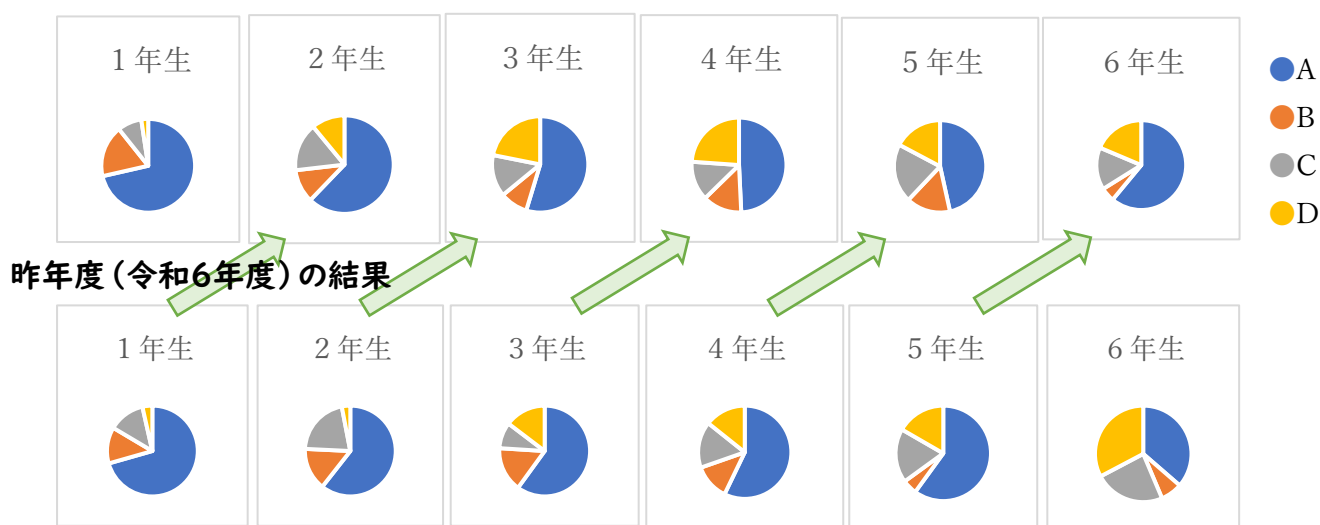
けんおん
検温はしましたか？



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。