

# ほけんだより 5月

令和6年5月1日  
東久留米市立  
第十小学校  
保健室  
養護教諭 弦間紫乃

新年度が始まり、1か月が経ちました。学校の木々も新緑が綺麗な季節となりました。かわいい1年生を十小に迎え、6年生も毎日1年生のお世話を高学年として頑張っており、お兄さんお姉さんらしい姿を見せてくれています。子供同士の交流を深め、成長する姿を見届けたいと思います。運動会の練習が始まり、体調を崩しやすくなる時期です。睡眠をしっかりととり、3食よく食べ、規則正しい生活を送るようにしてください。熱中症にも注意が必要です。

## 5月の保健行事

- 5月7日(火)午後 内科健診(1・6年)
- 5月16日(木) 尿検査二次(対象者)  
17日(金) 予備日
- 5月29日(水)午前 耳鼻科健診(全学年)



## 視力検査の結果について



先日、視力検査が終わり、受診が必要な対象児童にお知らせを配りました。本校の眼科学校医の酒井先生の方針により、視力検査でB(0.7~0.9)以下だった場合にはお知らせを配布しておりますので、お知らせを受け取ったご家庭は眼科の受診をお願いいたします。視力はA(1.0)以上であれば問題ないとされています。

近年、スマホやゲーム、パソコン、テレビなどの長時間の使用により、視力低下の低年齢化が懸念されております。また、視力低下の原因は長時間の画面の見過ぎだけとは一概には言い切れません。

他の病気が隠れている可能性もあります。

学校での視力検査は簡易的なスクリーニング検査ですので、眼科で詳しく診てもらふことが必要です。

左の表は、日本学校保健会による眼鏡をかける基準の目安となっております。

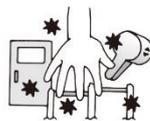
	近視	遠視	乱視
視力	0.9—0.7	通常は使用しなくてよい	読書などに使用する(机上用)
	0.6—0.3	授業中に使用する	いつも使用したほうが疲れが少ない
0.3未満	いつも使用する		

ハンカチ・ティッシュをを毎日持ち歩き、つめは長くなったら切りましょう。5月に保健委員がハンカチ・ティッシュを持っているか、つめを切っているかの衛生チェックをおこないます。ハンカチ忘れ、つめが長い子が多いです。ご家庭で管理をお願いします。

## ハンカチでふく

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー...

いろいろなものを触るみなさんの手には細菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサツとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか？



## 手洗い

手が濡れたままだと細菌が付きやすくなり、せっかくなにか手を洗ったのに、またすぐに細菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についている細菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう





# 熱中症に注意しましょう!



運動会の練習が始まります。段々と暑くなることが予想されます。練習中に小まめに水分をとることができるよう水筒の持参をお願いします。また、水筒の大きさも低学年でも大きめがおすすめです。水筒の中身が無くなるとそれ以降飲まない子供がいます。また、登下校の際も熱中症防止のため、帽子をかぶらせてください。

熱中症はバランスの取れた食事、のどが渇く前に水分を飲むことで予防することができます。脱ぎ着しやすい服装で、熱中症対策にご協力をお願いいたします。

## こんな日は 熱中症 にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

風が弱く、日ざしが強い日

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

キレイ博士といっしょにチェック!  
からだ、キレイでできているかな?

**歯**

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし菌などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



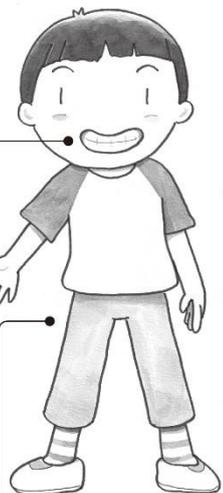
**手**

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



**体**

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も替えてね。



**前がみ**

前がみが目にかかっていると、毛先が目を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さ切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



**つめ**

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



**ポケット**

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。

