

\*家の人といっしょに読みましょう\*

# ほけんだより



No.3  
令和8年6月4日  
新宿区立愛日小学校  
保健室

日ごとの激しい寒暖差や梅雨の湿気により、頭痛、気分不良、腹痛・・・。保健室は、毎日たくさんの方の来室があります。話を聞くと、水分不足や暑さによって体調を崩している人が多いようです。

5月から30℃を超える日もあり、今年も暑い夏が予想されます。夏に備えて少しずつ体力をつけていきましょう。

## 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかり



汗をかいたらこまめに水分補給

## 6月15日(月)から

## 水泳指導が始まります



再来週から水泳指導がスタートします。

元気に安全に参加するために、食事や睡眠をしっかりと、生活リズムを整えましょう。また、以下の4点に注意しましょう。



①つめは短く切る



②眼耳鼻に病気がある人はお医者さんに相談しておく



③耳そうじをする



④前日は十分にねる

## ○最近の保健室の様子

欠席者は少ない傾向にありますが、頭痛や腹痛による来室者が多く見られます。

感染症では、溶連菌感染症・ウイルス性胃腸炎・流行性耳下腺炎が報告されました。朝から体調が悪かった、食欲がなかったとの訴えもあるため、毎朝の健康観察へご協力をお願いします。

## ○水泳指導前検診について

水泳指導に向けて、眼科検診を実施します。

### 眼科検診

日 時：6月10日(水) 10時00分～

対象児童：①眼科検診でお知らせ(みどり用紙)をもらい、「受診結果連絡票」の未提出者

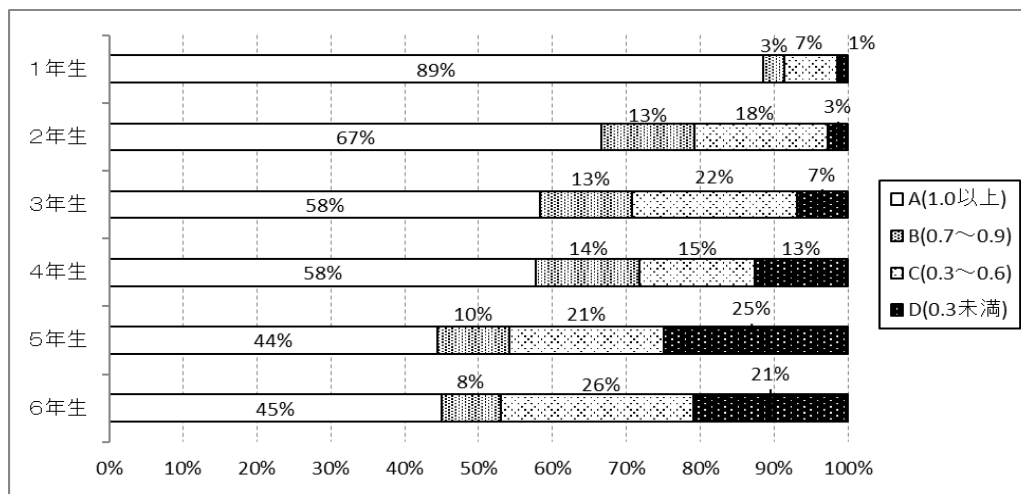
※斜視(位)・不同視等と診断された場合は除く

②5月20日(水)眼科検診欠席者

持ち物：メガネ(持っている人)



## ○視力検査結果(裸眼視力ただし一部近視進行抑制治療者を含む)



裸眼視力 1.0 未満 (B・C・D) の児童は、学年が上がる毎に増加し、3年生から近視傾向の児童が増えています。また、メガネを持っていても度数が合っておらず、お知らせを出した人が多くいました。現在の視力に合った度数のメガネを作り直すことは、近視の悪化を防ぐためにも重要です。視力検査で B・C・D 判定だった場合は、確実に眼科医を受診するようお願いいたします。



## ○受診結果連絡票の提出について

以下の点について、再度周知させていただきます。

5月の「ほけんだより」にも掲載しましたが、**以前から病院を受診しており、治療中や経過観察をしている場合は、その旨を「受診結果連絡票」に保護者の方が記入し、ご提出ください。** よろしくお願ひします。