

ほけんだより 6月

令和8年6月1日 品川区立宮前小学校 養護教諭

梅雨の季節、雨の日は事故が起きやすくなります。傘で視界が狭くなったり、雨音で車の音が聞こえにくくなったりするからです。雨の日は、下の六つのことに気を付けて過ごしましょう！



6月の保健目標 暑さに備えた体づくりをしよう

体も暑さに慣らそう みなさん「暑熱順化」という言葉を知っていますか？
暑熱順化とは、体が暑さに慣れることで、熱中症のリスクを下げるために大切なことです。実際に気温が上がると、熱中症の危険が高まる前に、日常的に汗をかくことが大事です。暑熱順化ができるようになるまで、数日から2週間程度かかると言われています。今から暑さに慣れていきましょう。



もうすぐ水泳指導が始まります！ プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



保護者の方へ

*定期健康診断にて、医師より疾病の指摘があった場合は「お知らせ」を配布しています。各家庭でご確認ください。内科（ピンク色）・耳鼻科（緑色）・眼科（水色）のお知らせについては、受診結果の提出がないと、水泳指導に参加できません。早めの受診をよろしくお願いいたします。

*区内の学校でアタマジラミが発生しているようです。アタマジラミは不潔が原因ではなく、接触によって発生する可能性があるものです。万が一、お子さまの頭にシラミや卵が見つかった場合は、学校までご連絡をください。

*子どもの近視抑制に取り組む眼科医のコラムを一部ご紹介します。

文部科学省の学校保健統計調査によると、視力 1.0 未満の割合は増加し、その多くが「近視」であり、低年齢化が進んでいるようです。強度の近視は将来の眼病リスクに繋がります。子どもたちの将来の生活のためにも、近視の予防・抑制をすることが大切になります。ある調査によると、30 cm 未満の距離で物を見ることが多い子どもと、30 分以上連続して近くを見ることが多い子どもに近視が多いことが報告されたそうです。一方で、屋外活動が 1 日 2 時間以上ある子どもは、2 時間未満の子どもより近視が少ないことも報告されました。「30 cm」「30 分」「外で遊ぶ」を合言葉に、学校と家庭で連携して子どもたちの目を守っていただきたいと思います。