

ほけんだより6月

令和7年5月30日
枚方市立開成小学校
ほけんしつ No.3

新学期が始まってから2か月がたちました。学校行事もたくさんあり、そろそろ疲れもたまってくるころだと思えます。早めに寝たり、休日はゆっくり休んだりして、体の疲れをとるようにしましょう。

また、そろそろ本格的に暑くなってくる時季です。「暑熱順化」を意識して、少しずつ体を暑さに慣らせておきましょう。暑熱順化は数日～2週間かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始めましょう。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

保冷材、返し忘れていませんか？

保健室から貸し出した保冷剤を返し忘れていない人はいませんか？
返し忘れる人が多く、保健室の保冷材が足りなくなってきました。「借りたままだった」という人は保健室に返しに来てください。



保冷剤寄付のお願い



学校ではケガや体調不良に対する応急処置で、保冷剤を用いることがあります。その保冷剤が不足してきています。そこで、ご家庭に不要な保冷剤がありましたら、ぜひ寄付していただきたいです。よろしくお願いいたします。

大切な目を守ろう

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりになります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。