



令和7年7月2日
世田谷区立尾山台小学校
校長 小田 正弥
養護教諭 宮森 広恵



7月の保健目標 「夏を健康に過ごしましょう！」

もうすぐ夏休み。次の日学校がお休みだと、ついつい夜更かしや朝ねぼうをしてもいいと思いがちです。夜更かしや朝ねぼうを続けると、体の中の生活のリズムを整える体内時計がずれてしまい、学校が始まってからも早寝早起きがしにくくなります。体内時計ときちんと働かせて元気に過ごすためにも、早起きをして朝日をあびることが大切です。

夏休みの間も、できるだけ学校のある日と同じ時間に起きる・寝るようにしましょう。

夏休みも同じ時間に



げんきに、けんこうに！ もうすぐなつやすみ



《夏休みはみがきカレンダー》 (提出しなくてもよいものです)

夏休みが近づいたら保健室廊下におきます。ほしい人は、一人1枚取ってください。提出はしなくてもよいものですが、がんばったので見てほしいという人は、9月に見せてください。



《水分補給忘れずに！》

この時期はいっそう熱中症に注意が必要です。とくに大切な予防方法は「水分補給」ですね。そして水分補給のポイントは「ちょっとずつ、こまめに」です。「のどが渇いた」と感じた時、実際には体の水分は足りなくなっています。また、いっぺんにたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまいます。夏を元気に過ごせるようしっかりこまめに水分をとるようにしましょう。

水分補給は



こまめに+少しずつ

保護者の方へ

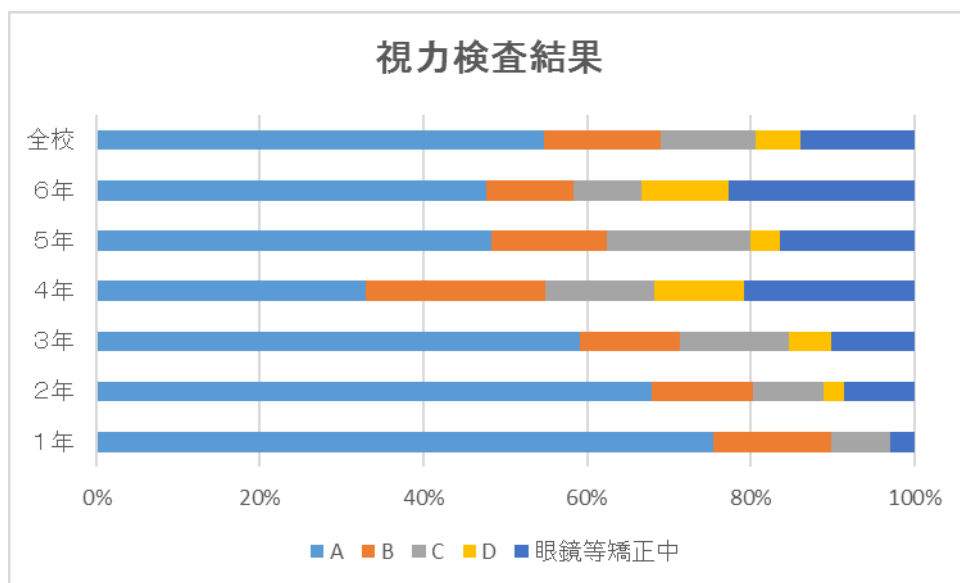
水ぼうそうに注意！

- ・東京都では、6月始めに再度水ぼうそうが注意報基準を超えました。
本校でも5月から数名報告があり、**6月20日過ぎに急に増えたクラスがありました。**体調不良時は、発疹にも御注意ください。
- ・感染症に罹った場合は学校HPより
 - ①感染時：感染症報告
 - ②登校許可がでた時登校前に：出席停止解除願いの入力を忘れずに行ってください。

5月に報告のあった感染症

- ・水ぼうそう
- ・溶連菌感染症
- ・新型コロナウイルス感染症

＜視力検査の結果より＞（眼鏡等矯正中のお子さんは、裸眼の測定をしていないためA～Dの中には含んでいません。）



～受診結果から～

視力検査B以下のお子さんには治療勧告をお渡し、ほとんどの御家庭がすでに受診を済ませてくださいました。

Bだとまだそれほど視力低下の実感がわからない場合があると思いますが、受診してみると、中には片方のみ遠視や乱視で、思っている以上にお子さんが見えにくさや疲労感を感じていることがあります。集中して学習に取り組むことができるよう引き続き目の健康にも御留意ください。

様々な場面で視力低下の低年齢化を感じています。子どもたちの

PC、スマホ、タブレットなど、近距離で画面を見続けることが多く、視力低下への影響が心配されます。御家庭でもお子さんの目の疲労と近視予防に「20分使用したら、20フィート（6m）以上離れたところを、20秒見る」「外遊びする」などを意識してみてください。

定期健康診断の記録を配布します

定期健康診断の記録をあゆみと一緒に1学期終業式にお渡しします。御確認ください。

注意・昨年度より健康カードへの貼り付けではなく、配布となりました。確認後は、家庭保管をお願いします。あゆみと一緒に学校に返却されないようお気を付けください。

- ・検査該当学年以外は空欄（4、6年聴力検査、2、3、5、6年心電図検査等）

日本スポーツ振興センター（学校災害給付金制度）について

学校管理下で起こったお子様の事故等についての治療費や見舞金を給付する制度です。掛け金は世田谷区教育委員会が負担し、全員が加入しています。

お子さんの学校管理下のけが等で給付金の申請を希望する場合は、担任までお申し出ください。

【学校管理下とは】

授業中・運動会・校外授業・クラブ活動・登下校中など

【給付の対象額】

治療開始から治癒までの治療費が医療点数500点以上の場合。（病院の窓口自己負担額1500円以上。）

【給付の手続き（申請方法）】

学校より必要書類をお渡しいたします。治療を受けた医療機関（調剤薬局）で記入してもらい、学校に御提出ください。なお、医療機関・医師等から証明を受ける際に、文書料がかかる場合があります。

※詳しくは、本日すぐの配信「日本スポーツ振興センターについて」をご覧ください。