



令和8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。学校が休みだと、ついつい夜更かしや朝ねぼうをしてもいいと思います。

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。体内時計を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。また、早起きで時間に余裕が生まれ、ゆったりやりたいこともできます。

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たり、寝たりするようにしましょう。

夏休み、〇〇の時間は
ずらさない。



あなたは何にする？

もうすぐ夏休み！

けんこうな生活のために

休み中も早ね・
早起きをつづける



冷たいものの
とりすぎに注意



クーラーのきいた部屋に
こもらない



汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



おてつだいや運動で
からだを動かす



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！

《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。「のどが渴いた」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。

保護者の方へ

胃腸症状に注意！

- ・ 6月に入ってから嘔吐や腹痛、下痢症状での来室やお休みが少しみられるようになりました。
- ・ 感染性診断報告はいずれも少数で校内での流行はありませんが、特にお子様の胃腸症状に御注意ください。

感染性胃腸炎に注意



5月に報告のあった感染症

- ・ 感染性胃腸炎
- ・ 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- ・ 溶連菌感染症

＜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。）

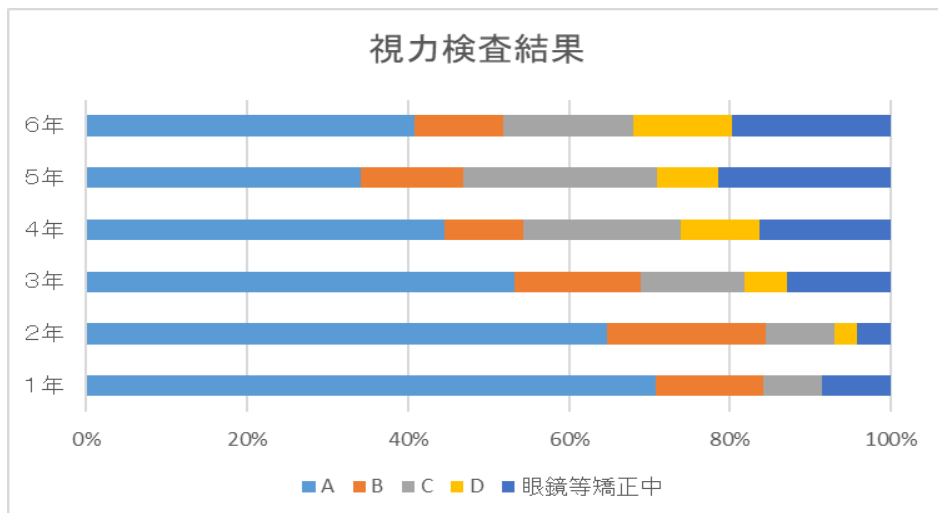
- A：視力 1.0 以上
B：視力 0.9～0.7
C：視力 0.6～0.3
D：視力 0.3 未満

＜B以下受診勧告をする理由＞

- ① よく見える状態で集中して授業を受けるため。（適切な時期の適切な眼鏡の調整）
- ② 近視の進行を防ぐため。
（近視が強まると、将来の眼の病気のリスクが強まるので、必要に応じた治療を受けて防ぐ。）
- ③ 治療が必要な病気が隠れていないかを確認するため。

～御家庭でも近視予防の声掛けを～

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」などを意識するよう声掛けをお願いします。



定期健康診断の記録を配付について

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する予定です。御確認ください。

注意・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。

- ・ 4, 6年聴力検査、2, 3, 5, 6年心電図検査等は、検査該当学年と一部の対象者以外は空欄です。

脊柱側弯検査（5年生対象）について

世田谷区では、今年度より5年生を対象に脊柱側弯検査を実施します。（2学期の予定）

日時等決まりましたら改めてお知らせ致します。御承知おきください。

日本スポーツ振興センター（学校災害給付制度）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。（対象、時効に御注意ください。）

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」を御覧ください。