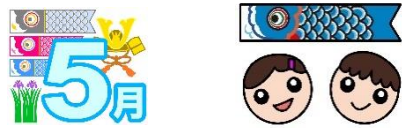


ほけんだより

長倉小学校
保健室



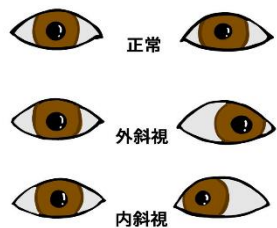
新緑の緑があざやかな季節になりました。季節としてはすこしやすい時期なのですが、30℃をこえる日もあります。体が暑さにまだ慣れていないので熱中症が心配になります。年々暑い日が増えていきます。規則正しい生活をし、自分の体力を高めていきましょう。

視力検査を終えて…

視力検査の結果、結果が B、C、D の人にお知らせを配りました。全国の裸眼視力1.0未満の人の割合は、年齢が上がるごとに増えています。特に視力検査の結果が C、D だった人、左右の視力が極端に違う人は眼科を受診しましょう。

また、スマホやタブレットを長時間使うことで、「スマホ内斜視」の子どもが増えているそうです。眼球がどちらかによっているなどがみられた時は、眼科を受診しましょう。そして、スマホやタブレット、ゲーム機の使用に関しては、家族で話し合って時間等のルールを決め、長時間の使用をさけましょう。

裸眼視力1.0未満の割合 小学校39% 中学校61% 高校72%



五月の保健目標
身のまわりの衛生に気を付けます

熱中症を予防しよう

まだ夏ではないけど、暑さになれていない時は熱中症の危険度が高まります。

こんな時は要注意

急に気温が上がった日
湿度が高くむし暑い日

気をつけること



暑い日は
マスクを
はずそう

ぼうしをかぶる 水分を取る

からだを暑さにならす方法

ポイントは「汗をかく」こと
汗をかくことで、体にたまった熱を外に出してくれる

ウォーキングやジョギング、サイクリング



筋トレやストレッチ

軽く汗をかく運動をする

入浴（お湯につかる）



筋トレやストレッチで
体をあたためる

ぬるめのお湯にゆっくり
つかって汗をかく

健康診断の結果が返ってきたら…

1



健康診断の結果を受け取る

2



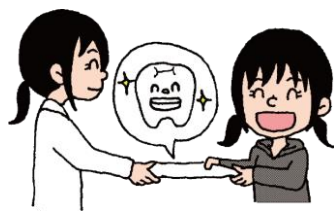
必ず持ち帰り、お家の人と一緒に結果を確認する

3



病院で診てもらった必要がある場合は、早めに病院へ行って治療する

4



病院へ行った後は、結果を学校に知らせる

健康診断の結果、精密検査や治療が必要な人にはプリントでお知らせします。内容を確認し、早めに受診してください。受診結果については報告をお願いします。

授業中のしせいをチェックしてみよう

※ねこぜの姿勢だと、内臓が圧迫されます。



最近、増えている…



スマホやゲームなどを長時間同じ姿勢で使用し続けることも、ねこ背の原因の一つです。

悪い姿勢をしていると、体全体の不調につながります。