



# ほけんだより



ほけんだより6月号  
北区立西ヶ原小学校  
校長 諸田 哲  
養護教諭 近藤真実

あじさいの花が色づき始めました。沖縄や九州地方はすでに梅雨入りし、関東にも梅雨の足音が近づいてきています。

梅雨時は足元が滑りやすくなったり、傘で見通しが悪くなったりして事故が起こりやすくなります。校内ですぐすことも増えますので、休み時間の過ごし方や廊下の歩行などに気を付けて、安全に生活してください。

## あなたの視力はどうでしたか？

4月に行った視力検査では、「わるくなった気がするなあ」とドキドキしながら検査を受けている姿がありました。

見えにくくなる原因には『近視』『遠視』『乱視』『そのほか』があります。最近ではゲームやパソコン、スマホ画面の見すぎでドライアイになり、視力に影響が出る子供もいるそうです。学校の検査だけでは、詳しい原因はわかりませんので、お知らせをもらったら、眼科のお医者さんに調べていただきます。

※視力が0.9以下の人（めがねの人は矯正視力が0.9以下）にお知らせを配りました。



## 目にやさしい生活を心がけましょう

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

# 水泳がはじまります

水泳は全身の筋肉を使い、体力を向上させるとてもよい運動です。また、水に慣れおくことは、水の危険から自分の命を守るためにも大切なことです。水泳が苦手な人も、楽しみながら、少しでも水に親しめるといいですね。



## まも たの あんぜん きまりを守って楽しく安全にプールにはいりましょう

水泳はとても楽しい運動ですが、一歩間違えると命にかかわるような事故につながることもあります。一人一人がきまりを守り、先生の話をしっかり聞いて、楽しく、安全に参加してください。そのために、次のことに気をつけましょう。

○朝の健康観察をしっかりしましょう。

朝起きたら体温をはかり、おうちの人と一緒にいて健康観察をして、プールに参加するかどうかを決めましょう。調子の悪いときには泳ぎたくてもがまんして見学しましょう。



○睡眠時間をたっぷりとり、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

水の中では思っている以上にエネルギーを使います。しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べてエネルギーをたくわえましょう。



○からだを清潔にしましょう。

手足のつめを短く切り、耳そうじをしてください。髪の毛の長い人は結んでください。また、プールの前後はお風呂で体をきれいに洗いましょう。



○プールの前後には、シャワーで体をよく洗い流しましょう。

みんなのプールをきれいに使えるように、一人一人が気をつけましょう。プールから出たあともシャワーで汚れを洗い流すことで、皮膚の病気を防ぐことができます。

○体調が悪いときは、すぐに近くにいる先生に言いましょう。