



令和 7年 5月30日
小平市立小平第一小学校
保健室

真夏を超えるほどの暑い日や、梅雨を思わせるような、湿度が高くじめじめとした日が出てくるようになりました。まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症が心配です。体を動かしたり、湯船につかって汗をかく、水分をこまめにとる、など熱中症対策をしていきましょう。



大切な目を守ろう

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。

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くくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

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。

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。

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。

健康診断で受診の用紙をもらったら・・・

健康診断で「受診のおすすめ」をもらった人は、なるべく早く受診をしてください。

定期的に受診して診てもらっている場合は、その旨を用紙に書いて、用紙を提出してください。



感染症情報

市内の学校で水ぼうそうによる学級閉鎖がありました。水ぼうそうは発疹がすべて痂皮化（かさぶた）になるまで出席停止です。

登校する際は、医師が記入した『登校許可書』が必要になります。

登校許可書は、担任からもらうか、一小ホームページからダウンロードできます。