

ほんだより

# 心まじき

7月

令和6年7月10日  
日光小学校～第2号～

はじめと蒸し暑い日が続いていますね。保健室には、暑さにより、頭痛やだるさを訴え来室する人が増えています。「熱中症」には注意が必要です。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。

そして、もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。規則正しい生活を心がけ、病気やけがのない、楽しい思い出がいっぱいできる夏休みにしましょう。

## 夏を健康で安全に過ごそう

**1**

早ね早起きをして、朝ごはんを必ず食べ、規則正しい生活をしよう。

**2**

冷たいものとりすぎや食べすぎにも注意し、食べたら歯をみがこう。

**3**

食事の前や外から帰った後は、せっけんで手を洗い、うがいをしよう。

**4**

テレビやゲーム、おやつは時間を決めて。目や歯を大切にしよう。

**5**

外へ出るときは、ぼうしをかぶり、水分を時々とり、熱中症に気をつけよう。

**6**

むし歯など病気のある人は、夏休み中に必ず受診して2学期に備えよう。

## 熱中症に気をつけよう

まいにち しょうこうぐち かくにん  
毎日、昇降口においてある『あつさしすうボード』を確認しよう!

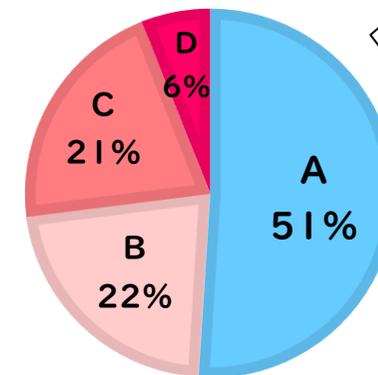
あつさしすう



けいかいよりあつさレベルがたかい日は、暑さに注意して、熱中症の予防行動に心がけて生活しましょう。

## 日光小学校の児童のみなさんの健康課題

視力検査の結果



○視力に問題のない人(A)は、51%  
●視力に問題のある人(BとCとD)は、49%

日光小児童の2人に1人の割合で視力が低下している人がいるということになるね。

2学期より、目の健康や視力の低下予防の取り組みをしていきます!

今のうちからできること  
夏休み中の生活の中で意識して取り組んでみてください。

ゲームは長い時間しない

「目が疲れた」と感じたなら、遠くの景色をながめる

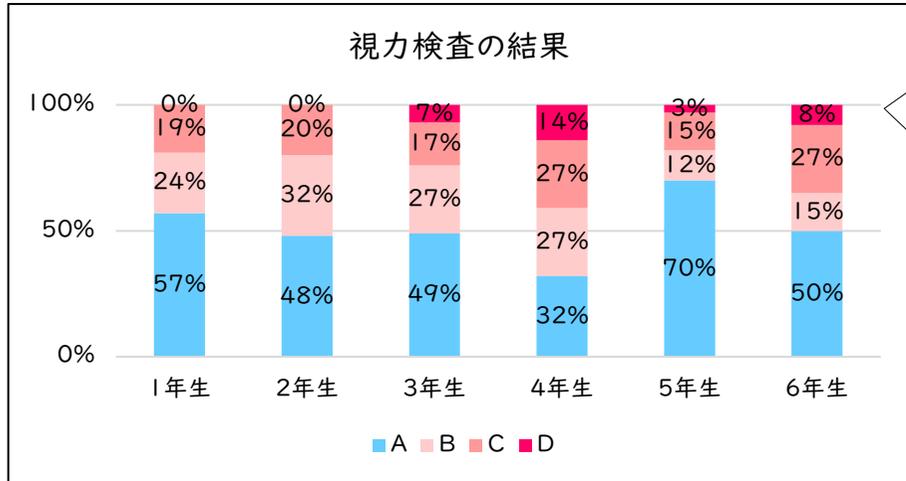
くっすりねる



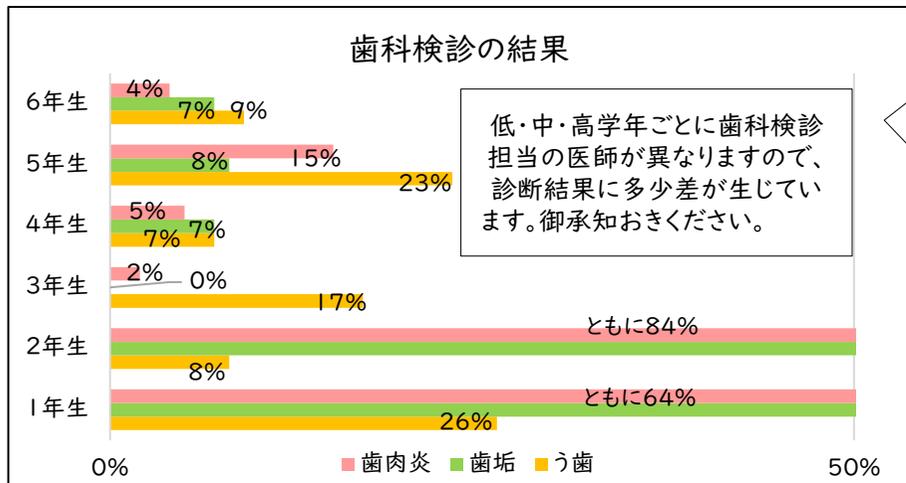
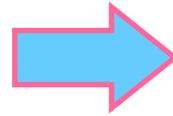
# 保護者の方へ



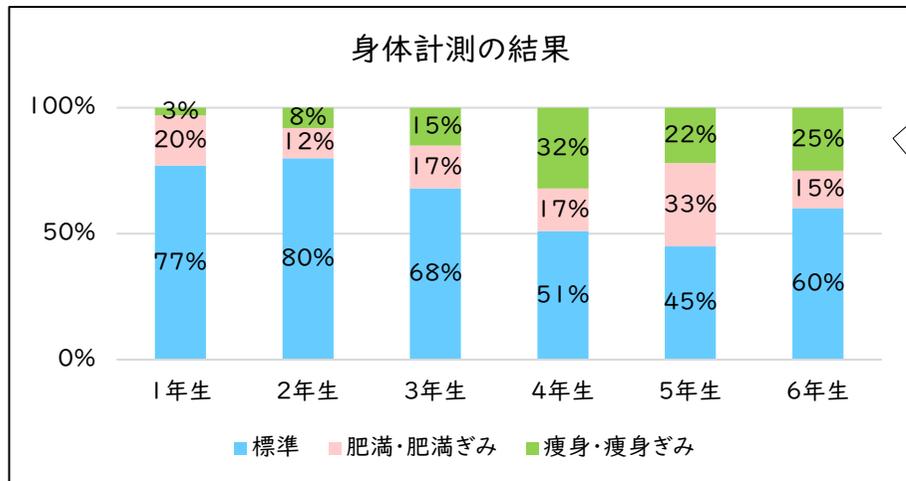
4月～6月に実施しました各種健康診断の結果についてお知らせします。



●裸眼視力 1.0 未満の割合 (B・C・D) が高くなっています。  
 本校平均値: 約5割  
 全国平均値 (R4) は、小学校で3割であり、本校は、全国平均を大きく上回っている現状です。



●う蝕の割合について  
 1番割合の高い学年でも3割以下に留っています。  
 歯科担当の医師からも、本校児童の歯と口の健康状態が優秀であるとお褒めの言葉をいただきました。  
 全国平均値: 4割以下



●上学年(4・5・6年生)の結果について  
 「肥満+痩身」の割合が学年の約半数を占めています。また、「痩身ぎみ」の割合が高くなっています。  
 ●下学年(1・2・3年生)の結果について  
 1年生の「肥満ぎみ」3年生の「やせぎみ」の割合が高めです。



令和2年3月、新型コロナウイルス感染症により、約3ヶ月間にわたる全国一斉臨時休業が開始され、休業明けに実施した視力検査の結果からは、当時、自分の勤務校の多くの児童に視力低下がみられたことに大変大きな衝撃を受けました。

コロナ禍で制限の多かった生活が視力低下の原因に大きく影響しており、令和2年度より最新の学校保健統計結果(R4)までの3年間、視力低下の割合は、増加の一途を辿っています。

日光小学校児童の視力低下者の割合の高さに焦点を当て、今後数年間にわたり、「目の健康」に関する健康教育を推進し、本校児童の目を守る、視力低下の予防活動につとめていきたいと考えています。



**保護者の方へお願いします。**

今後、「目の健康」に関する健康教育を実施していく上で、保護者の皆さまには、お子様の実態調査アンケートや家庭での目の健康を意識した生活習慣への取組、学校保健委員会への参加等、様々な場面で御協力をいただくことがあるかと思えます。

学校・家庭・地域で連携し、児童の健康の保持増進に取り組んでいきたいと考えていますので、御協力の程、よろしくお願いいたします。

### ☆ 夏季休業前の保健関係配付物について

1学期中に実施した健康診断結果の一覧表を7月16日の週に配付します。御家庭で保管していただき、今後のお子さんの健康管理にお役立てください。

※長期休業である夏休みは治療のチャンスです。

視力検査、内科・歯科検診の治療勧告書を配付されている御家庭につきましては、時間の取りやすいこの機会に医療機関の受診をしていただくようよろしくお願いいたします。