



令和8年6月2日  
江東区立数矢小学校  
校長  
養護教諭

運動会が終わりましたね。協力して頑張っている姿、楽しそうに練習している姿から、先生たちはたくさん力をもらいました。食事、運動、睡眠のバランスを整えて、疲れを残さないようにしましょう。

これから7月はじめくらいまでは、梅雨といってジメジメした天気が続くことが多いです。晴れて夏のように暑い日もあれば、雨がふってひんやりする日もあります。半袖の上に上着をはおるなど、調整できる服装がおすすめです。



4月に実施した視力検査や発育測定の結果を保健室前に掲示しています。見てくれましたか？

個人差はありますが、学年が上がるにつれて視力は下がる傾向にあります。

《4月に実施した視力検査結果より》

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
学年の人数	113人	126人	126人	145人	149人	119人
A(1.0以上)	93人	87人	78人	59人	68人	47人
B(0.9~0.7)	12人	19人	26人	18人	15人	23人
C(0.6~0.3)	4人	13人	17人	50人	49人	36人
D(0.3以下)	4人	7人	5人	8人	16人	12人
めがねをかけている人	4人	9人	17人	24人	45人	35人

目は、物を見てそこから必要な情報を集めるための大切な器官です。脳へ送られる情報のうち、約80%は目からの情報だそうです。一生使う目なので、以下のことを意識してこれからも目を守っていきましょう。

外に出て日光を浴びる



遠くを見る



疲れたら休む



明るい環境で見る



# 保護者の方へ / 6月の予定

日時	予定	対象者	注意事項
5日(金)	内科検診	2年生、4-1、4-2、4-3、 5-2、6年生	体育着を着用します。忘れずに持たせてください。 聴診器を使って、呼吸や心臓の音を聞いたり、皮膚に異常が 無いかなど、内科校医に診ていただきます。衝立で空間を区 切る、養護教諭が必ず立ち会う、などしてプライバシーへ配 慮をしながら実施します。
10日(水)	歯科検診	5年生、6-1、6-2	歯や歯肉、歯並び、あごの状態などを歯科校医に診ていた だきます。朝ごはんを食べた後、必ず歯を磨いてから登校さ せてください。寝転がって健診を受けるため、スカートだと下 着が見えてしまうことがあります。服装にご配慮ください。
17日(水)		2年生、3年生、4年生、 6-3、6-4	
24日(水)		1年生	

各種健康診断の後、学校医より指摘があった場合は「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。お知らせを受け取られた場合は、なるべく早くかかりつけ医を受診していただき、その結果を学校までお知らせください。

また、欠席などの理由により健康診断を受けられなかった場合は、受診のお願いをお渡します。ご足労おかけしますが、学校医のクリニックで健康診断を受けてください。

※学校の健康診断はスクリーニングです。専門医への受診が必要かどうかふり出すことが目的のため、その後受診していただいても異常がない場合もあります。ご承知願います。

※かかりつけ医ですでに治療を行っている場合は、継続して通院をお願いします。



## 数矢小学校での熱中症予防の取組

暑くなる日が増えてきました。熱中症予防のために、数矢小学校では暑さ指数を計測しています。右の写真は、実際に計測している様子と、計測結果から屋外活動ができるかどうかをカラーコーンで示している様子です。予防の観点から、数矢小学校では日本生気象学会が定めた「日常生活における熱中症予防指針」より判断基準を1℃下げています。

また、教室内を涼しくしているため、座席によっては寒い場合があるようです。お子さんと相談して、調節できる服装で登校させていただけますと幸いです。



健康委員会の6年生が熱中症予防の啓発ポスターを作ってくれました。ポスターは「食事」「睡眠」「水分補給」「汗の始末」「無理をしない」の5種類あります。1年生にも分かりやすいように…目に留まる色合いで…と工夫がまわっています。運動会へお越しになられた際にご覧になりましたでしょうか？

今後さらに暑さが厳しい季節になりますので、これからも校内で熱中症予防の取組を考えていきます。