

ほけんだより



令和8年5月26日
江東区立毛利小学校
校長 赤堀 美子
養護教諭 田中このみ

それぞれの練習を重ねてきた運動会が無事に終わりました。梅雨が近付き、気温が高い日も多くなってきました。気圧の変化で、体調を崩しやすい人もいるかもしれません。本格的な猛暑の前に改めて生活リズムを見直しましょう。



6月の保健目標 ていねいに歯をみがこう

6月4日は「むし歯予防デー」。毛利小では6月8日(月)～12日(金)を歯みがき推進期間として今年も『歯ッピーカード』を配布します。朝と夜の歯みがきをしっかりと記入します。いつもより丁寧に磨くことを意識して磨きましょう。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



歯の標語を募集します。歯ッピーカードの裏面も読んでください。

健康に安全に



×長い前髪

◎「切る・結ぶ・留める」で目にかからないように。

×長い爪

◎清潔に、けが予防のために、普段から短く切る
※最近よく声をかけています。気をつけましょう。



近視にならないための新常識 たくさん外で過ごそう



平均
1日2時間

木陰やベランダ
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、

すでに近視の人でも悪化防止に

なるといわれています。

走り回らなくてもOK。

外で過ごすことがポイントです。

ただし、熱中症にも気をつけましょう。こまめな水分補給、朝ごはん、とじゅうぶんな睡眠を。湿度が高いと、汗が蒸発しにくいいため体内の熱を逃がしにくくなります。梅雨の時期は、それほど暑くない日も注意が必要です。

近くなっていませんか？ 目とモノの距離

近視にならないようにモノを見るときは、30cmは離すこと。「知ってるよ」という人も、気づかないうちに近くなっていませんか？



知っている、自分で気づくことができるかも。休憩を挟んで距離をリセットしましょう。

近視は成長期の間は進むと言われ、進んだ近視は自然に治ることはありません。成長期こそ、近視にならない生活を！

近くなりがちなのはこんなとき



- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき
(寝転がって見るのもNG!)
- メガネの度が合っていないとき

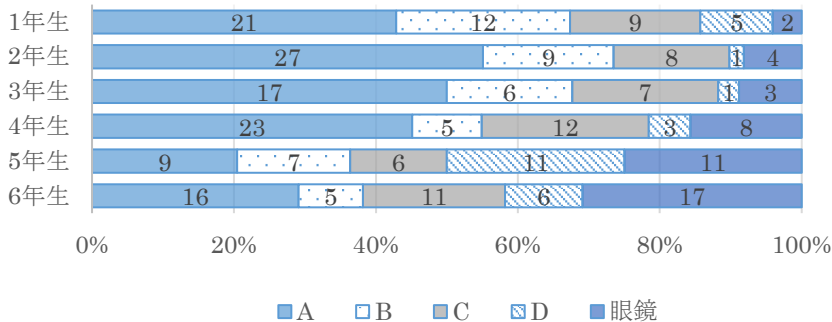
保護者の方へ

- ・検査、健診の「結果のお知らせ」をお渡しした後の「診断報告書」ご提出ありがとうございます。健診に欠席した場合はプール開き前に受診と報告書の提出をお願いします。
- ・各健診での「異常なし」の結果は、全ての健康診断が終わったら配られる個票「定期健康診断の記録」でご確認ください。
- ・「歯ッピーカード」を持ち帰りましたら、ご家庭での歯みがきチェックのご協力をお願いします。小児期は乳歯と永久歯が混ざった「混合歯列期」にあたり、奥歯（第一、第二大臼歯）も生え、歯の高さにもばらつきがあります。ぜひ一緒に口の中を観察したり話題に出したりしていただければと思います。恐れ入りますが、歯ッピーカード実施後保護者の方からの欄に励まし等のお言葉の記入をお願いします。



改めて生活リズムの見直しと朝の健康観察をお願いします。

視力検査結果



・全国的な傾向と同じように、本校でも学年が上がるほど近視が多くみられます。環境的要因はなるべく見直して生活できると理想的です。

溶連菌感染症の報告が数件あります。ご注意ください。