



旭市立琴田小学校  
保健室 No.6  
令和7年6月10日  
☆おうちの人と読みましょう☆  
※裏もあります。

人は6歳くらいまでに視力1.0（学校の視力検査では、視力1.0以上をAと表しています）が見えるようになるそうです。そこで、「はぐくもう！6歳で視力1.0」という願いをこめて、2023年より6月10日に新しく記念日ができました。

今みなさんは目が成長する時期です。ぜひ、みなさんも目の健康について、ふり返ってみてください。



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。

4月の視力検査で視力B以下の人には、結果のお知らせをわたしています。よく見えないと集中力がつづかなかったり、目のつかれの原因になります。手紙をもらっていない人も目で気になることがあれば、早めに眼科の先生に相談してみてください。

# からだなか すいぶん た 体の中の水分は足りているかな？

だんだんと気温が高く、暑い日が増えてきました。暑い時季に注意が必要なのが「熱中症」です。予防のために、まず大事なことは水分をとることです。体の中の水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があるので、試してみてください。

- ① 手の親指のつめを反対の手でつまむ。
- ② つまんだつめをはなした時、つめの色が白からピンクにもどるのに3秒以上かかるようであれば、水分が足りていないかもしれません。



## 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

### 手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



## ～ほけんしつより～

毎年4月から5・6月にかけて、学校生活に慣れてきたことによる不注意が多くなってきたり、外遊びや新しい遊具での遊びが始まったりすることもあり、けがが増える傾向があります。

昨年度、けがで保健室に来た人は「4月63人、5月80人」いましたが、今年度は、4・5月ともに、少ない人数でした。

これから梅雨に入ると、室内で過ごすことが増えるかもしれませんが、室内でも気を付けて生活しましょう。

### 【保健室の様子】

★体調が悪くて来た人★

4月	20人
5月	31人

★けがで来た人★

4月	44人
5月	63人