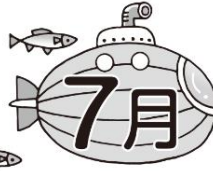


# ほけんだより



令和2年7月1日  
横浜市立大正小学校  
校長 山崎 浩一郎  
養護教諭 小野田 舞衣

きれいなあじさいが咲く梅雨の季節になりましたね。雨やくもりの日が多く、気持ちもどんよりとしてしまいますが、きれいなあじさいや色鮮やかな木々を見ると、なんだか明るい気持ちになります。

さて、梅雨が明けると夏本番がやってきます。今から規則正しい生活・バランスの良い食事・適度な運動を心がけ、夏の暑さに負けない体を作りましょう！



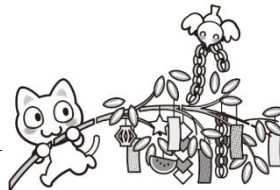
## 視力検査が始まりました

先週から視力検査が始まりました。みなさん、目を大切にしていますか？今回の視力検査をきっかけに、ふだんから目を大切にしましょう！

### ☆目の疲れ、視力低下の原因に・・・！？

視力低下の原因のひとつに、テレビやゲーム、スマートフォンなど近くのものや小さな画面を長時間見続けることによる疲れ目（眼精疲労）があります。近くのものや小さな画面を見続けることで目の筋肉が緊張し、目が疲れてしまいます。

目からのお願い



### やってみよう セルフチェック

Check✓

- 気がつくときテレビや本に近づいている
- 首をかしげたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

それ、もしかしたら視力低下のサインかも…

- テレビは、はなれて正面で見るようにしましょう。
- ちかくばかり見ないで、なるべく外であそんだり、とおくを見たりしましょう。
- テレビやゲームなどは時間をきめて、休けいを取り、目を休めましょう。
- くらいところやまぶしいところで、本やテレビを見ないようにしましょう。

ねっちゅうしょう よぼう  
**熱中症を予防しよう!!**



梅雨があけたら、夏本番です！気温や湿度が高く、室内にいるときにも熱中症になる危険があります。感染予防のためにマスクをつけていますが、時々マスクを外したり、いつもより水分をたくさん取ったりして、熱中症に気をつけましょう。合言葉は「かきごおり」！

<p><b>か</b> かならず ぼうし</p>	<p><b>き</b> きそくただ 規則正しい せいかつ 生活</p>	<p><b>ご</b> こまめに すいぶん 水分をとる</p>	<p><b>お</b> お塩も わすれずに</p>	<p><b>り</b> りょうを とる</p>
------------------------------	---	---	-------------------------------	-----------------------------

がつ けんこうしんだん にってい  
**7月 健康診断の日程**

1日(水)	3年生	視力検査
2日(木)	2年生	視力検査
7日(火)	1年生	視力検査
	4年生希望者	色覚検査
8日(水)	個別級・欠席者	視力検査
	4年生希望者	色覚検査
9日(木)	5年生	聴力検査

10日(金)	3年生・個別級	聴力検査
13日(月)	2年生	聴力検査
14日(火)	1年生	聴力検査



**保護者の方へ**

★健康手帳の返却について

今年度は全ての健康診断が終わるまでに期間が空いてしまうため、各健診終了後に健康手帳を返却しております。ご家庭では何度も結果を確認していただくこととなりますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。確認後は、すみやかに学校までお戻しください。

★受診の勧めについて

視力検査では、片眼B以下（片眼視力 1.0 未満）の児童に「受診の勧め」をお渡しいたします。聴力検査は、例年、耳鼻科検診の結果との総合判断で「受診の勧め」をお渡ししていますが、今年度は耳鼻科検診まで期間が空くため、聴力検査で聞こえにくかった場合に「受診の勧め」をお渡しいたします。

★めがね券について

横浜市教育委員会では独自にめがねの購入援助事業を行っています。これは、学校健康診断の一環として視力 370 方式でC以下（0.7 未満）の準要保護児童のうち、指定の医療機関による診断の結果、めがね（レンズの交換含む）が必要と認められた児童を対象に、めがね購入に要する代金を援助するものです。援助に当たり条件がありますが、1人小学校時1回・中学校時1回の援助が受けられます。ご質問等ありましたら、保健室 小野田 までお問い合わせください。