



しとしとと雨が降り、ムシムシする日が増えてきました。新しい学年になってから、みんなは一生懸命走り続けてきました。「なんだか体が重い」「休みまでが遠いな…」と感じている人も多いのではないのでしょうか。疲れが出るのは、それだけ頑張った証拠です。疲れたときは、いつもより5分早く布団に入ってみましょう。心の充電をしっかりと、雨の季節を元気に過ごしましょうね。

6月の予定

- 3日(水) 眼科検診 …1年生+有症者
- 4日(木) 心臓検診 …1年生
内科検診 …4年生
- 5日(金) 内科検診 …2-3・4、3-3・4
- 16日(火) 尿検査一次+二次 …対象者のみ
- 23日(火) 心臓検診予備日 …対象者のみ
- 30日(火) 尿検査二次 …対象者のみ

保護者の方へ

健康診断の結果は、健康手帳・健康の記録とともに6月末に配付を予定しております。家庭へ持ち帰った際は、検査結果を確認した後に、学校へ返却をお願いします。

なお、検診結果で受診が必要なお子様については、別途受診勧告書をお渡しています。できるだけ早く病院で診てもらってください。心配なこと、配慮が必要なことがありましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。

体を暑さに慣らそう

最近、急に暑くなる日が増えてきましたね。実は、熱中症は「体が暑さに慣れていない時期」に一番起こりやすいのです。私たちの体には、汗をかいて体温を下げる機能があります。でも、長い冬を過ごした後の体は、まだ汗をかく準備がうまくできていません。そこで大切なのが「暑さに体を慣らすこと」です。

今のうちから、生活の中で暑さに慣れる少しずつ準備を始めてみましょう。



①

こまめな水分補給を忘れずに



②

涼しい服を着て
体を楽にしよ



③

軽く運動をして
汗をかく練習



④

お風呂に入ってじ
わっと汗をかこう



⑤

冷房の温度を
下げすぎない





6月19日（金）から今年のプール授業が始まります。

楽しく安全に、健康にプール授業ができるように、前の日と当日の朝は下のチェックポイントを必ず確認しましょう。



前の日のチェックポイント

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- お風呂に入りましたか？
- 爪は短く切りましたか？
- 耳そうじはしましたか？



当日の朝のチェックポイント

- しっかり眠れましたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 体調不良や熱はないですか？
- 忘れ物はないですか？



保護者の方へ



春の健康診断で、視力検査の結果、視力 A の児童は 57% でした。石川県の昨年度の視力検査の統計では、視力 A の児童の割合は 62.9% でした。昨年度から、富陽小学校では目の健康の取り組みで、4つのポイントと 30-30-30 ルールについて子供たちにお話ししています。ぜひ、家庭でも取り組んでいただきますようご協力よろしくお願ひします。

1. 正しい姿勢

背筋を伸ばし、目と画面（または本）の間を 30cm 以上離すことで、目のピントを合わせる筋肉の負担を減らせます。



2. 使う時間

タブレットやゲーム機を使うときは「1 日合計 1 時間まで」など、各家庭でルールを決め、長時間連続して見続けないようにしましょう。

3. 目の休憩

「30-30-30 ルール」で、目の疲れをリセットしましょう。

4. 外遊び

1 日 2 時間程度、太陽の光を浴びて外遊びをすることは、近視の進行を抑える効果があるとされています。

【30-30-30 ルール】

30分

ごとに画面から目を離し

30フィート(約9m)

先のを

30秒間

ぼーっと見る

