

# ほけんだより5月



令和4年5月23日  
神島田小学校 保健室

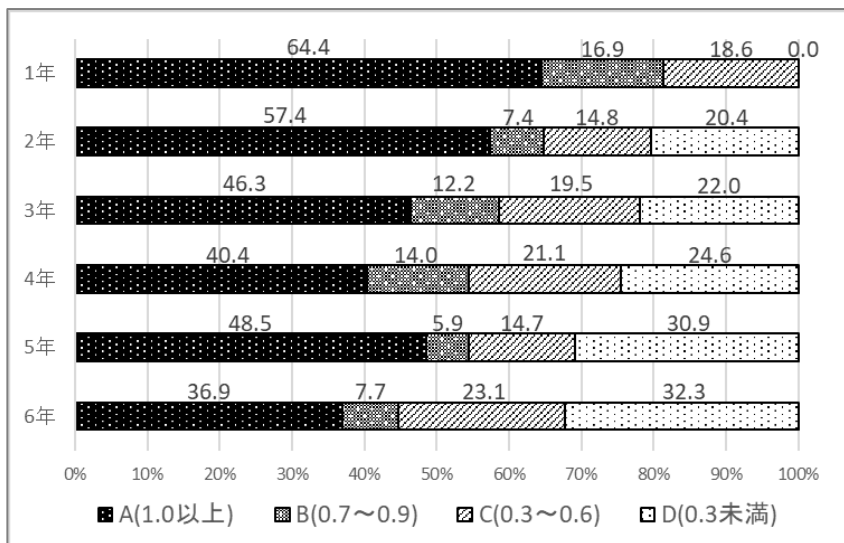


さわやかで気持ちのいい季節になりました。新年度がスタートして1ヶ月半が経ったので、新しいクラスにも慣れて、少し落ち着いてきた頃でしょうか。何だか疲れたなあ…という時は、早めに寝たり、好きなことをする時間を増やしたり、リラックスできる時間を作ったりして、身体だけでなく心も休めてあげましょう。



## ◆ 視力検査の結果 ◆

右のグラフは4月に行った視力検査（裸眼）の結果です。学年が上がる毎にB以下の人の割合が高くなっていきます。（神島田小は海部地区の他の学校と比較して視力が低下している人が多い傾向があります）タブレット端末が普及したことで、目に負担がかかる時間も増えています。疲れた…という自覚症状がなくても目は疲れているので、使い方や使う時間に気を付けて、上手に使っていききたいですね。



視力が良い人はそのままいられるように、下がってしまった人はこれ以上下がらないように、一生使う目を大切にしましょう。



## 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線を避けよう

夏が来た！？と思うくらい暑くなる日が増えてきました。体育の授業や外遊びの後は汗びっしょり…という子も見かけます。汗ふきタオル、多めのお茶を忘れずを持ってきてください。暑さに少しずつ身体を慣らしていくことが熱中症予防につながります。早寝を心がけて身体の疲れをとること、朝ご飯を食べてくることも大切です。