

# ほけんだより7月号



令和8年7月3日  
清新小学校保健室  
No. 4

むしむし、じめじめの季節がやってきました。今年の6月はすずしい日が続き、体が暑さになれていない場合があるかもしれません。暑さをのりきるために、体のはたらきをととのえて、楽しい夏休みをむかえられるように準備をしましょう！

## 今月の保健目標

規則正しい生活をしよう

暑い夏をのりきるためには、体のはたらきを「ととのえる」ことが必要です。できない日があっても、「続ける」ことが大切です。



夏の暑さは変えられない。

でも、自分の行動は変えられる。

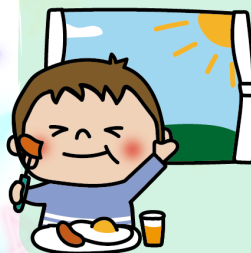


### その1 朝日をあびるべし



体のスイッチオン！  
朝日をあびると、夜にねむくなりやすい体になって、すいみんのリズムがととのいます。

### その2 朝ごはんを食べるべし



エネルギー、水分・塩分を食事ですっかりチャージします。

### その3 体を動かすべし

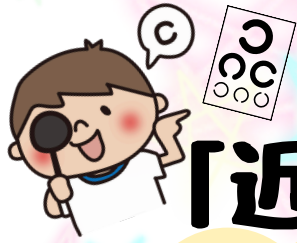


体が暑さになれるために、体を動かして汗をかきましょう。汗は、体の熱を外へ出すはたらきがあります。

### その4 夜はよくねむるべし

よくねむると、つかれがとれて、心も体もスッキリします。明日の力もチャージされます。

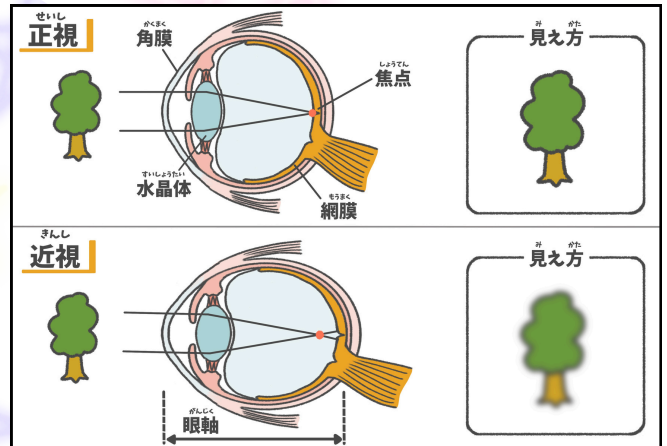




# 「近視」について考えてみませんか？

## 「近視」とは？

目に入った光が網膜の手前でピントを結んでしまい、遠くのものがぼやけて見える状態のこと。眼球の形も変化しています。



## 健康診断の結果から…

(文科省学校保健統計調査より)

～視力1.0未満の割合～

小学生 3人に1人

中学生 5人に3人

高校生 10人に7人

年々増えている傾向があるようです。

## 将来のリスク

小学生のうちに近視が強くなると、大人になってから「強度近視」になりやすく、将来的に緑内障や網膜剥離などの重い目の病気のリスクが高まることが分かっています。

## 今からできることは…？

### 外で過ごす時間をつくること

近視そのものと、進行の予防になるといわれています。運動はしなくても大丈夫。「外で過ごすこと」がポイントです。

外で過ごす時間は  
1日2時間  
を目標に

木陰や  
ベランダでも  
OKです！

お知らせ

## 「健康診断結果一覧表」について

\* 1学期終業式に、かがやきとあわせてお渡しします。学校へ返却する必要はありません。

\* 対象外の検診・欠席した検診は空欄になっています。

夏休みを健康にすごすことができますように。