

夏休み号 ぼけんだより

2025年7月17日
町田市立つくし野小学校
校長 山中 朗
養護教諭 工門 真裕

1年の中で、一番長いお休み、夏休みがやってきます。健康第一！安全第一！で

よき夏休みを過ごしてくださいね。

長い休みとなるので、自分の中で何かひとつでも頑張ることを決めて過ごすことを

おすすめします。私は、週に3回早起きをして、長い距離を歩こうと思っています。

運動不足解消のため、ここに宣言します!! (いきなり毎日、そして

走ることはちよとハードルが高いのでこの目標にしました。)

2学期にまたみなさんに会えることを楽しみにしています



気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすいので

こまめに水分補給をしましょう。「のどがかわいたな...」と感じる時にはすでに予想以上の水分が失われています。軽い脱水では自覚症状がありません。

脱水症のチェック方法

手の甲のひびを
つまみ、開きの戻りが
おそければ「脱水
かも!」

つめをぐっと指で
おしてはなし、
白から赤みのある色に
戻るのがおそければ
脱水かも!

尿(おしこ)でも
わかるよ!
正常はうすい黄色

いつもより
色がぐい
やうやく
量が多い
ときは注意



1日に食料米斗でとるべき水分...
1.2L くらい
(食事に含まれる水分は除く)
たくさん汗をかくときには、その分
水分と塩分をとる必要があります

夏に流行しやすい感染症 (夏かぜとも言われます)

手足口病

口の中、手、足に水ぶくれ
のような発疹
熱が出ることもあり

ヘルパンギーナ

発熱、のどの痛み、
口の中の天井奥に
小さな水ぶくれ

咽頭結膜熱 (プール熱)

発熱、のどの痛み、
目の充血
(出席停止となる)
感染症です

これらは、高温多湿である夏の環境を好み、エンテロウイルスやアデノウイルスによる感染症です。エンテロは「腸管」、アデノは「のど」を意味することばで、腸やのどでウイルスが増えやすいです。

また、これらのウイルスには数十種類もの型があり、1つの型に感染してもその免疫バリエーションの型には通用しません。そのため、くり返しかかることもあるのです。

去年は、10月頃まで手足口病が流行していました

(私の娘は、去年手足口病に3回かかりました... こんなことが本当にあるんですね...)

予防はせっけんでの手あらいです

治ったあとも、
1週間くらいは
更にウイルスが排出
されています!!

飲み物に「カフェイン」にご注意を

コーヒー豆や茶葉に含まれる成分です
コーヒーやお茶、コーラやエナジードリンク、
栄養ドリンクなどに含まれています

- ① コーラ 1本 (350mL) — 約35mg
- ② 紅茶 1杯 (100mL) — 約30mg
- ③ コーヒー 1杯 (100mL) — 約60mg
- ④ エナジードリンク 1本 (355mL) — 142mg

カフェインは、飲くと頭がスッキリしたり、目元が覚めたりします。薬にも使われることがあります。しかし、とりすぎると、体の具合が悪くなります。

ねむれない / ドキドキする / 頭痛 / めまい / イライラ など

ある日のほけんつ「注目ポイント」

- 7月の掲示物は、
飲み物に入っている量の量です
- え! 見て!
エナジードリンク
(ほんとに...)
- 本物のエナジードリンクは、
小学生は飲まない方がいいよ!!
エナジードリンクは、
小学生は飲まない方がいいよ!!
えー! なにー?
- さくら何でできている
のか気になる4年生だ!!
わかった!!
紙わん!!

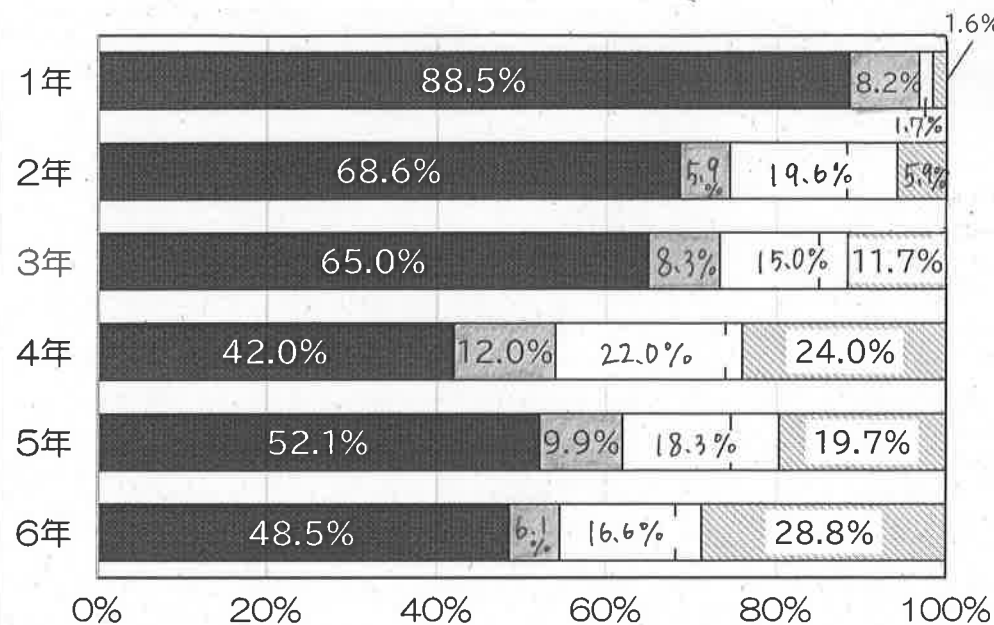
うらもあります

健康診断 視力 と 歯 の 結果 ^{まとめ}

視力の状況

... A (1.0以上)
 ... B (0.9~0.7)
 ... C・D (0.6以下)

... 矯正視力のみ検査
 めがねをかけている人は
 矯正視力のみ測定しています



毎年、学年が上がるにつれて裸眼視力1.0未満の割合が増加する傾向にあるのは、全国の統計調査と同様の結果です。

子どもの近視は、全国的にも増加する一方です。30年の間で、裸眼視力1.0未満の小学生の割合は2倍に増え、0.3未満(D)に関しては3倍に増えている結果があります。

近視は、低年齢(早い)年頃あたりの進行速度が速く、一度発症すると進行が止まらずに続きます。学校では、裸眼視力1.0未満の場合にお知らせを西布しています。視力低下の原因には、近視だけではなく、遠視や乱視、その他目の病気の可能性もあるため、夏休みなどを通して1度受診していただくことをおすすめします。

☆10月頃に、秋の視力検査を実施します。全員ではなく、希望者のみです。

近くなりましたら、(まけんてより)でお知らせします。

視力のチェックをしたい、見えにくい等自覚症状がある場合など、気になることがありましたらお申し込みください。

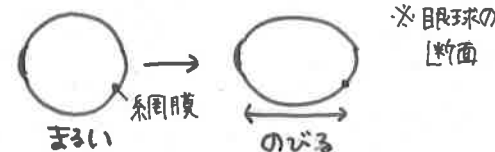
眼軸長の はなし

目の長さは、眼軸長といい、眼球の前後方向(奥ゆき)の長さを表します。

子どもの近視は、この眼軸長が過剰に伸びてしまうことにより起こることが多いようです。

眼軸長は、一度伸びると元には戻りません。

眼球が伸びるので、網膜(カメラでいうフィルム)までの距離が遠くなるため、ピントが合わなくなる



近視を治すことはできませんが、進行をおさえることはできます!

20cm未満の近距離での作業は、近視を悪化させます

👁️ 手元から30cmはなす (スマートフォン、ゲーム、本、学習)

👁️ 外で活動する時間を作る

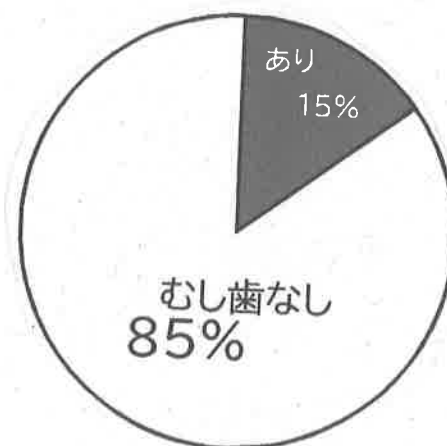
太陽の光に含まれている物質が、近視の進行防止に効果があるとのこと。木かげや建物のかげでもOK
暑い時期は無理せず!



👁️ 1休けいを入れる (メディアから離れる日曜日も)

20分に1回、20分/日以上、20feet (6m) 遠くをながめる

歯・口腔の状況



早めの治療を
お願いします! 

学校歯科医の先生より、「つくし野小の子どもたちは

むし歯が少ない」と毎年ほめていただいています。

今年は例年と比べてむし歯ありの人が少なくなりました。

歯垢の付着にチェックがついた人も増えています。

歯垢の除去や歯肉の状態を改善することは、歯みがきでできることです。

歯垢は食べかすではなく、細菌が集まってできる白いネバネバしたかたまりです。むし歯をつくります。

たった1mg (耳かき1杯分)の歯垢に、1億~10億の細菌がいるとも言われています...