



令和7年6月6日 豊島区立西巣鴨中学校



不安定な天候が続いています。前日との気温差が10℃近いこともありますね。

梅雨に入ると雨が降っている日は肌寒いですが、お天気の日も蒸し暑いです。その日の天候にあった服装をしましょう。

6月の保健目標 病気の早期治療をしよう

「〇〇健康診断結果のお知らせ」を渡された人は、病院で受診結果を書いてもらい、担任の先生に渡してください。保健室で年度末まで管理します。

来週から水泳指導が始まりますので、特に、眼科（水色の紙）と耳鼻科（黄色の紙）については早めの受診をおすすめします。



楽しいプールの授業も、約束を守らないとけがや病気の危険があります。ルールを守って安全に！

《プールのルール》

- ① 手足の爪は短くする
- ② 準備運動をしっかりと行う
- ③ プールサイドを走らない
- ④ ふざけない
- ⑤ 無理をしない
- ⑥ 飛び込まない
- ⑦ タオル・ゴーグルの貸し借りをしない





一昨年、日本眼科啓発会議は、将来ある子ども達の視力の成長を見守り、目の健康を推進するために「はぐくもう 6歳で視力1.0」という願いを込めて、「6月10日 子どもの目の日」記念日を制定しました。

なぜ「6歳で視力1.0」なのか？と思って調べてみたら理由がありました。

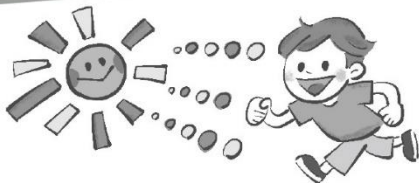
「生まれたばかりの時はわずかししか見えない赤ちゃんも、その後成長して、6歳くらいまでには視力1.0を得ます。一方で1.0に届かない弱視の早期発見・治療や、低年齢化する近視発症の予防にとって、『6歳 視力1.0』はとても大切な節目だと考えました。」とのことでした。

～日本眼科医会 HP より～

大切な目を守ろう

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。