



保健だより

No.4

令和8年 6月 1日
調布市立多摩川小学校
校長 辻 紀子
養護教諭 新井あづ紗



もうすぐ梅雨の季節です。気圧や湿度の変化により、自律神経が乱れやすく、頭痛や倦怠感などの気象病が起こりやすくなります。規則正しい生活をし、朝は太陽の光を浴びましょう。気象病の症状を軽減するために、耳のマッサージも効果的です。

また、湿度が高く体が暑さに慣れていないこの時季は、熱中症にも注意が必要です。必ず朝食を摂り、塩分・水分を摂るようにしてください。スープやみそ汁などの汁物がおすすです。

【耳のマッサージ】

<p>①まずは優しく引っばる</p> <p>親指と人さし指で両耳を軽くつまみ、上・横・下にそれぞれ5秒ずつ引っばる。痛気持ちいいくらいの力がベスト。</p>	<p>②くるくる回す</p> <p>耳の真ん中を軽くつまんだまま、後ろに向かってゆっくり5回、大きく円を描くように回します。</p>
<p>③パタンと折りたたむ</p> <p>耳の上下をつまんでパタンと半分に折りたたみ、そのまま5秒キープする。パツと話すと、血流がドツと巡ります。</p>	<p>④手のひらで温めて、深呼吸</p> <p>最後に、両手のひらで耳全体を覆ってじんわり温めながら、ゆっくり深呼吸をして、ゆっくり手を離す。</p>

かつ ぼけんもくひょう
6月の保健目標

は けんこう かんが
歯の健康を考えよう

6月5日(金)は歯科検診です

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



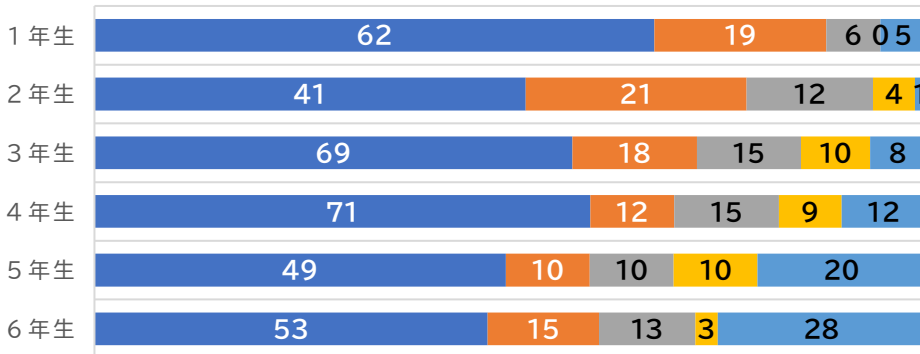
大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

令和8年度 視力検査結果について（若木学級は当該学年に含みます）



視力検査結果

■A ■B ■C ■D ■メガネ(矯正視力のみ測定者)



【A】視力1.0以上
学校で生活するのに十分な視力です。

【B】視力1.0未満0.7以上
黒板の文字が見えにくい場合があります。

【C】視力0.7未満0.3以上
目薬での治療やメガネが必要な場合があります。

【D】視力0.3未満
メガネなどが必要です。



学校での検査はあくまでもスクリーニング（全体から疑いのある子を抽出する）のため、検査日の体調によっても結果に差異がみられる場合があります。眼科受診へのご協力ありがとうございました。

本校の視力1.0未満の児童は45%でした。令和7年度の学校保健統計調査では、視力1.0未満の児童は全国平均36.1%なので、だいぶ多い結果となりました。

近視は、将来、網膜剥離や緑内障など失明につながる病気の確率を上げてしまいます。

近視を予防するために、「画面と目は30cm以上離す」「30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休ませる」「外で1日2時間活動する」ことを心がけてください。



平均
1日2時間

木陰やベランダ
でもOK

※熱中症には
注意してく
ださい。



近視になりたくない人はもちろん、
すでに近視の人も悪化防止に
なるといわれています。
走り回らなくてもOK。
外で過ごすことがポイントです。

麻疹について

重症になりやすく、感染力が極めて高い麻疹（はしか）が、2020年以降最多となるペースで感染拡大しています。麻疹は、マスクや手洗いでは感染予防として十分ではなく、ワクチンが重要です。過去に麻疹の罹患歴がなく2回の定期接種を行っていない場合は、麻疹・風しんワクチンの接種をご検討ください。