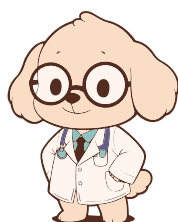




いよいよ7月になり、1学期も残りわずかとなりました。日中は気温が高く、とても暑い日が続いています。学校でもお家でも、こまめな水分補給を忘れずに行いましょう。

また、たくさん汗をかけた日は、ご飯をしっかり食べて、夜はぐっすり眠って体力を回復させてくださいね。体調を万全にして、元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。

自分の眼を大切にしよう



6月4日(木)に眼科検診がありました。
自分の眼を守るために3つのことを心がけよう！

チェックリスト

画面と眼の距離を 30センチ以上離す	タブレット、スマートフォン、読書、書き物をするときは、少なくとも30センチ以上離して作業することで眼への負担を減らすことができます。	
こまめに眼を休ませる	20-20-20の法則。具体的には、20分画面を見たら、20秒間、20フィート(6メートル)先を見て眼をリラックスさせます。	
外で過ごす時間を 増やす	太陽の光の中には、特別な「バイオレットライト」という光が入っています。 この光を浴びると、目の中で強力なブレーキがかかります。(わざわざ太陽をじーっと見る必要はありません。まぶしいときは、帽子をかぶって日陰で遊んでも、外にいただけでちゃんと効果があります。)	

ちか
近くなっていますか？

近視にならないようにモノを見るときは、30cmは離すこと。「知ってるよ」という人も、気づかないうちに近くなっていますか？

近くなりがちなのはこんなとき

- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき
(寝転がって見るのもNG！)
- メガネの度が合っていないとき

目とモノの距離

知っている、自分で気づくことができるかも。休憩を挟んで距離をリセットしましょう。

近視は成長期の間は進むと言われ、進んだ近視は自然に治ることはありません。成長期こそ、近視にならない生活を！



ねうちゅうしょうよぼう たいせつ 熱中症予防に大切なこと

- のどが^{かわ}渴いていなくても^{すいぶん}水分を取ろう
- 朝^{あさ}、昼^{ひる}、夜^{よる}はしっかり^{はん}ご飯^たを食べよう
- 外^{そと}に出るときは^{ぼうし}帽子をかぶろう
- ひかけで^{やす}こまめに休もう

知ってる？ 熱中症予防のための



暑さ指数



WBGT

注意事項

31

以上

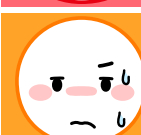


危険

運動は原則中止

28 以上

31 未満

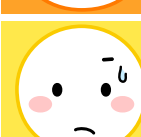


厳重警戒

激しい運動は中止

25 以上

28 未満

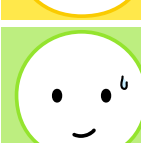


警戒

積極的に休憩

21 以上

25 未満



注意

積極的に水分補給

21

未満



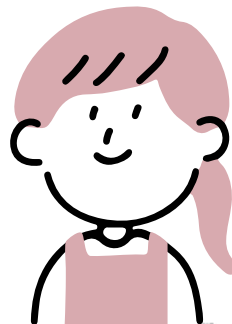
ほぼ安全

適宜水分補給

暑さ指数 (WBGT) は熱中症を予防することを目的とした指標で、湿度や気温などをもとに算出されます

小島先生より

お腹の中にいる赤ちゃんを産んで育てるため、7月13日から学校をお休みすることになりました。毎日、南大野小のみんなの笑顔から、たくさんのパワーをもらっていました。本当にありがとうございました。お休みに入ってもみんなのことをずっと応援しています！



保護者の方へ

今年度の健康診断が終わりました。各検査・結果から、病気や異常の疑いがある場合、ご家庭での経過観察をお願いする場合には、検診結果のお知らせをお渡ししました。学校での健康診断は「確定診断」ではなく、「疑いのある子を見つけるスクリーニング検査」です。学校での検診結果と病院での診断結果が異なる場合もあります。ご理解のほど、よろしくお願いします。

健康診断の結果一覧につきましては、今年度は7月17日(金)にあゆみと一緒に配付をします。こちらの健康診断の結果一覧は返却不要です。ご家庭で内容をご確認ください。

私事で恐縮ですが、このたび養護教諭・小島は産前産後休暇・育児休業をいただくこととなり、7月13日よりお休みに入らせていただきます。日頃より、保護者の皆様には温かいご理解とご協力をいただき、心より感謝申しあげます。

今後は後任の養護教諭・大澤が引き継ぎ、子どもたちの健康と安全を守ってまいります。今後とも、本校の保健活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。