

# すこやか

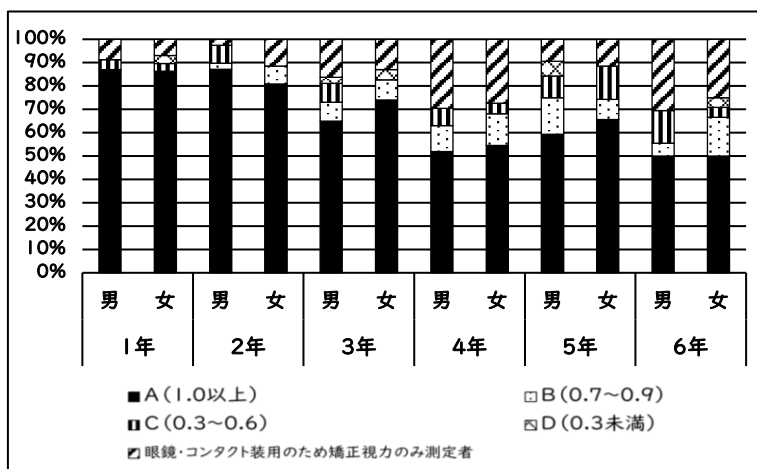
令和8年7月1日  
武蔵野市立千川小学校  
校長 鈴木 恒雄  
養護教諭



今年も暑い夏が始まり、熱中症が心配な季節です。熱中症は、自分で気をつけることで対策をすることができます。症状が出る前に、こまめに水分補給、休憩するなど、気をつけて過ごしましょう。

また、あと半月ほどで夏休みとなります。自由な時間が増える一方、時間を管理をすることが大切です。スマホやゲームとの付き合い方を考えましょう。

## 【定期健康診断 視力検査の結果 (R8年度 千川小)】



## 《令和7年度「東京都の学校保健統計調査」より》

- 裸眼視力1.0以上の割合は、男女いずれも小学校第1学年において最も高く、それ以降学年が進むにつれて低くなる。
- 裸眼視力1.0未満及び矯正視力のみ測定者の割合は、43.7% (小4男子)・49.3% (小4女子)。

左のグラフは、今年度の千川小の視力検査の結果です。学年により差がありますが、学年が上がるにつれて視力低下がみられています。千川小の裸眼視力1.0未満及び矯正視力のみ測定者の割合は、48.1% (小4男子)・45.5% (小4女子)でした。

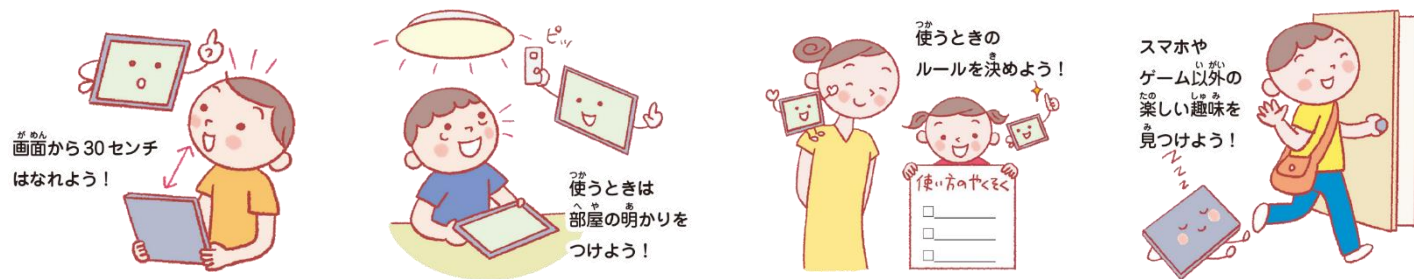
## スマホやゲームと上手に付き合いよう！

1学期、保健室で出会う子どもたちの中には、夜中の23時過ぎや24時までゲームをしている子がいました。寝不足のため眠さや頭痛を訴える子、寝坊し朝食欠食のためエネルギー切れの子さまざまです。

夏休みは、自由に使える時間が増えるため、夜更かしをしたり、ゲームをやり過ぎたり、生活リズムが乱れてしまうことがあります。スマホやゲームに振り回されない過ごし方を考えてみましょう。



## スマホやゲームを「楽しく」使う方法を考えよう！



画面からの距離や部屋の電気の明かりは、目の健康にも大切です。使うときは、事前に家族とルールを決めてから使用しましょう。また、30分使ったら休憩するのも忘れないようにしましょう。スマホやゲーム以外の楽しい遊びを探してみることもおすすめです。

\* 裏面もご覧ください \*



ねっちゅうしょう      げんいん  
**熱中症の原因は？**

Three children are shown illustrating symptoms of heatstroke. The first child on the left is sweating profusely and holding a thermometer that shows a high temperature, with a red arrow pointing upwards. The second child in the middle is drinking water from a cup, with steam rising from it, indicating it is hot. The third child on the right is holding a blue fan, with a speech bubble above their head saying '風通し' (Fūtsūshi - ventilation). Japanese text labels are present: '気温' (Temperature) next to the thermometer, '湿度' (Humidity) next to the cup, and '風通し' (Ventilation) next to the fan.

ねっちゅうしょう  
いつもより熱中症になりやすい！

