



[保護者の方へ]

令和8年6月2日  
札幌市立幌西小学校

体育発表会が無事に終わりました。力いっぱい走ったり踊ったり頑張る姿に、子どもたちの成長を感じました。おうちの人にも見てもらい、嬉しそうにしている様子がたくさん見られました。

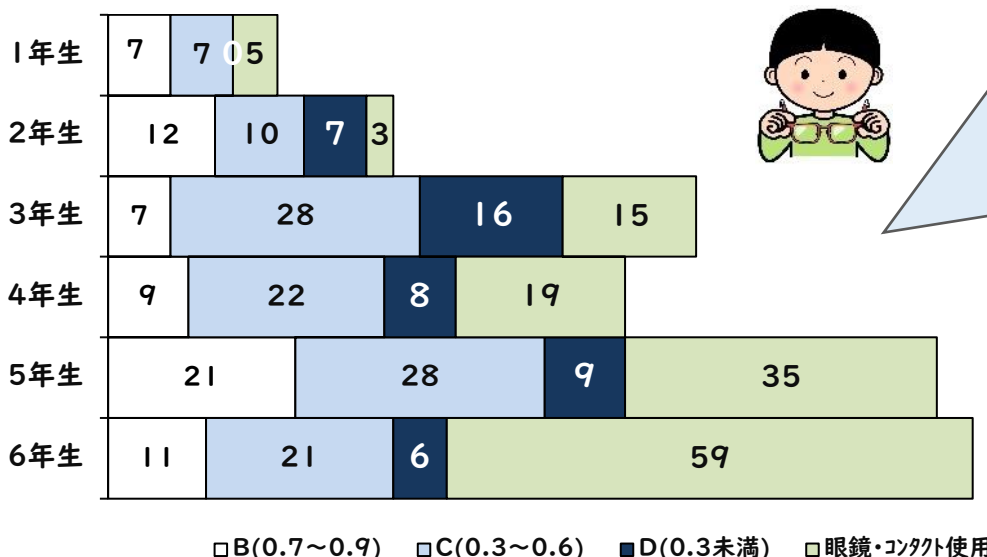
だんだん気温が上がり、暑さや頭痛を訴え来室する子どもが増えてきています。運動前後はもちろん、のどが渇く前のこまめな水分補給、服装・髪型の調節、生活習慣を整える等の予防をし、暑い夏を乗り切りましょう。



## 視力検査が終わりました



### 視力検査結果 B以下（裸眼視力）、眼鏡等使用者の人数



今年度、このような結果となりました。眼鏡をかけていても度が合わず、見えにくい子どもたちも見られました。連絡用紙の配付があった場合、一度眼科で診てもらうことをお勧めいたします。

視力低下の多くは「近視」です。近視が強まると、大人になってから様々な目の病気になりやすくなります。近年では、近視の進行を抑えるための治療（点眼薬や特殊なコンタクトレンズなど）を行う眼科も増えています。

「遠くが見えにくい」原因は、近視だけとは限りません。特に低学年で視力が低下している場合、強い遠視・乱視・斜視などによる弱視が隠れていることがあります。

### 近視を強くしないための3つのポイント

①本やメディア機器から30cm以上目を離す、②30分使ったら目を休ませる、③外で過ごす時間を増やす、が有効だとされています。

この“3つの方法（30cm・30分・外遊び）”を意識し、目を大切に過ごしましょう。



# 6月の予定

3日(水) 13:00~	内科検診	3・4年	当日は、脱ぎ着しやすい服装で、髪が長い人は背中が見えるようにまとめておきましょう。
17日(水) 13:00~	//	2・6年	
24日(水) 13:00~	//	1・5年・よつば	
4日(木) 8:45~	歯科検診	2・4・6年・よつば	朝食後、歯を丁寧に磨いておきましょう。
5日(金) 8:45~	//	1・3・5年	
10日(水) 13:10~	耳鼻科検診	1年	耳が見えるよう、髪が長い人はまとめておきましょう。
11日(木) 13:10~	//	4年・よつば(1・4年)	
18日(木) 13:10~	眼科検診	1・4年・よつば(1・4年)	前髪が目にかからないようにしておきましょう。

※6/10(水)：尿検査2回目(1回目欠席+対象者)、6/24(水)：3回目(2回目欠席+対象者)

## 6月4日~10日は 歯と口の健康週間



- 1年生：「歯のおうじさま 6ちゃん」を配付します。
- 2年生：去年の学習を思い出して、6歳臼歯「6ちゃん」をピカピカに磨けるよう意識付けをお願いします。
- 3年生：「はははではっぴー」を配付します。
- 4年生：学活保健で「全国小学生歯みがき大会」DVDにて学習します。
- 5年生：「歯の不思議」を配付します。
- 6年生：保健の授業で歯周病の勉強をします。

## 性に関する指導

### 1年生「みんなのからだ」



「おしえてくもくん」～小笠原和美監修 東山書房～の読み聞かせて、各学級担任が保健指導を行いました。

プライベートゾーンについて知り、人に見せない・触らせないことや、体の部分すべてが大事であることを学習しました。自分の体も、周りの人も、大事にできるようになることを願っています。

性指導の一環として、昨年度朝読書の時間に月1回行った「こどもジェンダー」～シオリヌ(大貫詩織) ワニブックス～の読み聞かせを、今年度も行っています。大事なことを繰り返し学び、確かめていきます。

こどもジェンダー抜粋～このほんは、みんなが「じぶんらしさ」をみつけて、じぶんにはほこりをもっていきっていくことにやくだててほしい。そうおもってつくりました。あなたがあなたらしく、好きなことをおもいきりたのしんで、このせかいでいきていけますように。そしてほかのひとの「そのひとらしさ」もたくさんみつけられるひとになってくれるといいな、とねがっています。～

