



ほけんだより

令和7年5月23日(金)
南風小学校 保健室

もうすぐ、スポーツインみなかぜ！！

もうすぐ、学校行事の一つである、**スポーツインみなかぜ** ですね！

たの 楽しみにしている人も多いのではないかと思います。少しずつ、疲れがでてきたり、

あつ 暑くなっているので体調をくずしてしまる人も増えてきています。当日、元気に
さんか 参加できるように生活リズムを整えていきましょう。



早く おきよう！



あさ 朝ごはんを食べよう！



早く ねよう！



早くねて、早くおきて、朝ごはんをしっかり食べることは、体が元気になるもとです。
体が元気だと、熱中症の予防にもなります。まずは体の調子を整えましょう！



保健委員会の取り組み～NO ゲーム Day～

南風小では、ゲームやスマートフォンを1日3時間以上もやっている人が多いことが分かりました。

そこで、保健委員会では毎月25日を「ノーゲームデー」として、

★ゲームをやらないスマートフォンを触らない、動画を見ない！

★ゲームやスマートフォン、動画の時間をいつもよりも1時間でも少なくする！

という取り組みを考えています。今、ポスターも作っているところです。

保健委員さんでやってみたところ、みんな空いた時間に運動したりなど他のことを

することができました。みなさんも、少しでもゲームの時間をへらして他のことを

してみてくださいね！

スマホやゲームは



時間を決めて

★25日は「NO ゲーム Day」★



～眼科健診について～

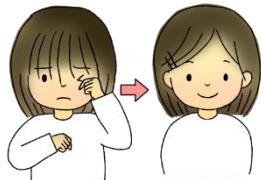
眼科健診では、目のまわり、まぶた、まつげ、結膜、角膜などに異常がないか調べます。
視力検査は全学年終わっていますので、健診後にお知らせカードを配ります。

日 時：6月5日（木）9時～

対象学年：全学年

場 所：保健室

- 目はこすらないようにしよう！
- かみのけが目にかかる人は、ピンでとめよう！



色覚検査については、平成15年度から健康診断の検査項目から削除されています。
色の見え方などで心配な点がある方は、学校へご連絡ください。

～耳鼻科健診について～

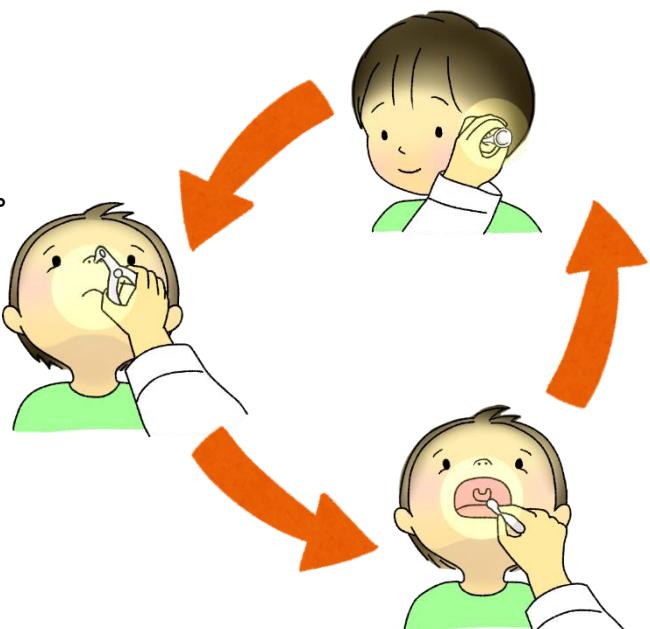
耳鼻科健診では、耳、はな、のどに異常がないか調べます。

- かみのけが長い人はむすんでおこう！
- はなをかんで、耳をきれいにしておこう！

日 時：6月13日（金）13時25分～

対象学年：1, 2, 3, 5年生

場 所：ランチルーム



歯科健診、内科健診が終ったので、お知らせカードを配っています。
むし歯などがあった人は、早めに病院で見てもらってくださいね！

～保護者の方へ～

保健調査や問診票などのご記入ありがとうございました。

運動器検診問診票にて

質問3(5)「バンザイして、無理なく腕が耳につくことができるか」

質問3(6)片脚立ちが5秒以上できるか

質問3(7)しゃがみこみができるか

のいずれかの質問について、「できない」に☑されていたご家庭へリーフレットをお配りしています。
お子さまと一緒に、ご確認をよろしくお願ひします。



