

# 5月 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！  
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、  
あつくなっているのでは体調をくずしてしまう人も増えてきています。当日、元気に  
参加できるように生活リズムを整えていきましょう。

はや  
**早く おきよう！**



あさ  
**朝ごはんを食べよう！**



はや  
**早く ねよう！**



はや はや あさ  
早くねて、早くおきて、朝ごはんをしっかり食べることは、体が元気になるもです。  
からだ げんき  
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！



## ほけんいいんかい と く 保健委員会の取り組み～ **NO ゲーム Day** ～

みなかぜしょう  
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。

ほけんいいんかい  
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。

ほけんいいん  
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。

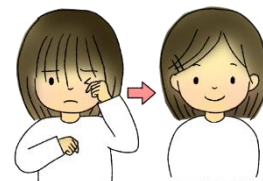
視力検査は全学年終わっていますので、健診後にお知らせカードを配ります。

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ましょう！
- 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～

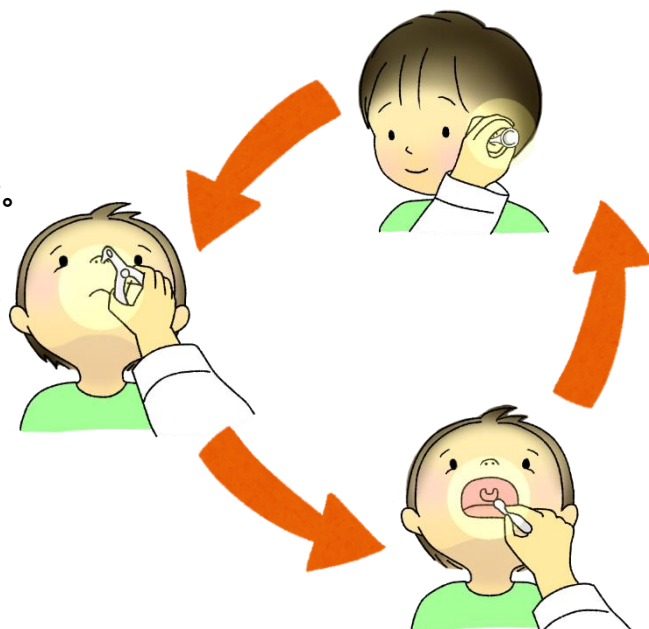
耳鼻科健診では、耳、はな、のどに異常がないか調べます。

- かみのけが長い人はおすんでおこう！
- はなを かんて、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



健康診断の結果をお知らせ

歯科健診、内科健診が終わったので、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いします。



