



令和7年6月30日(月)
南風小学校 保健室

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう！

気温が高かったり、雨でじとじとしていて体調をくずしやすい時期です。気圧の関係で頭が痛くなる子も多いようです。楽しく遊んで、活動できるように体調不良を起こしにくい体をつくり、対策もしっかりていきましょう。

熱中症予防の ポイント



じゅうぶん 十分な すいみん



バランスの良い食事



ぼうし をかぶる



お茶やお水はこまめに飲もう！



のどがかわく前に 飲む！



てあし き ～手足のつめ、切っていますか？～

水泳学習が始まっていますが、最近、手足のつめが伸びている子が多いように感じます。つめが伸びたままだと、自分もけがをするし、友達も傷つけてしまうことがあります。プールでは特に水着なので、わざとじゃなくても当たってしまって痛い思いをするかもしれません。手も足も、つめをきれいに切っておきましょう！

5. 6年生は、そろそろ 自分の『つめ』は、
自分で切れるようになろう！！



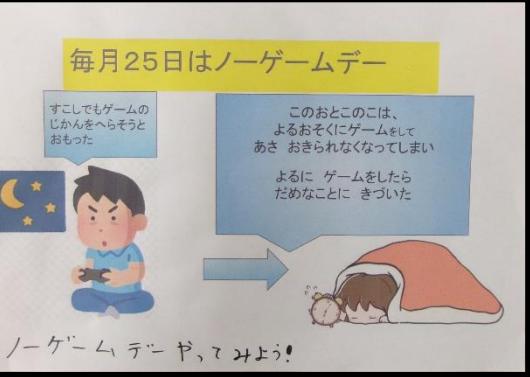
にち 25日は NO ゲーム デー

こないだの 25日は保健委員さんが考えた

『NO ゲーム デー』の日でした。保健委員さんもしっかり放送していましたね！ みんなは、NO ゲーム デー できましたか？

保健委員さんは実践できているようです。すごい！！

スマホやゲームをしないでも、1時間だけでも少しでもゲームの時間をへらすでもいいですよ。できなかった人は別の日にでもやってみよう！



○ゲームや動画、スマホは 1時間まで
○食事や人と話すときは しない、触らない
○宿題を終わらせてからする など

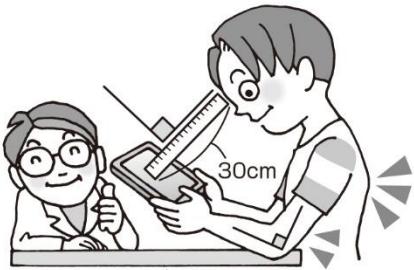
ルールを決めていきましょう。

～近視にならないようにしよう！～

目が悪くなっている原因は、おもに「近視」。ゲームをするなど近いところを見る時間が長いとなりやすいです。ひどくなると治らなかったり、将来、視力が落ちて目が見えなくなる可能性もあります。

これは、めがねでは治せません！ そのためには……

近視を防ぐ、ポイント3つ～こころがけよう～



画面と目の距離を離そう

30分に一回は休もう



そと外でたくさん遊び！！