



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！



きおん たか あめ たいちよう し き きあつ かんけい
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
あたま いた こ おお たの あそ かつどう たいちようふりよう お
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いきましょう。

ねつ ちゅう しょう よ ぼう 熱中症予防の ポイント

ちゃ みず の
お茶やお水はこまめに飲もう！



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



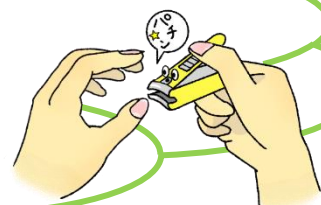
のどがかわく前に 飲む！



てあし き ～手足のつめ、切っていますか？～

すいえいがくしゅう はじ さいきん てあし の こ おお
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も痛い思いを
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！

ねんせい じぶん
5. 6年生は、そろそろ 自分の『つめ』は、
じぶん き
自分で切れるようになってろう！！



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

ほうそう
放送していましたね! みなさんは、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!

NO ゲーム デー

NO ゲームデーとは25日に
ゲームやスマホをさわらない。
また、時間をいやす日です。



ゲームをしないかわりに
からだや勉強しよう!



毎月25日はノーゲームデー

すこでもゲームの
じかんをへらそうと
おもった



このおとこのこは、
よるおそくにゲームをして
あさ おきられなくなってしまう

よるに ゲームをしたら
だめなことに 気づいた



ノーゲームデーや、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、さわらない

○宿題を終わらせてからする など

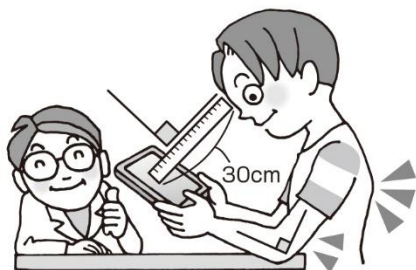
ルールを決めていきましょう。

きんし ～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……

きんし ふせ 近視を防ぐ、ポイント3つ～こころがけよう～



がめん め きょり はな
画面と目の距離を離そう

30分 いったい やす
30分に一回は休もう



そと でたくさん あそ
外でたくさん遊ぶ!!