

すこやか

南原小学校
保健だより
令和7年4月30日
NO. 2

5月ほけんもくひょう

しょうぶ からだ つく
丈夫な 体 を 作 ろ う

けん ころ しん だん けつ か
健康診断の結果から

せい かつ かえ
生活 を ふり 返 ろ う

し が けん しん
歯科検診

（ 気になるところが
あった人 ）

食事の後や寝る前に、歯ブラシ
をこきざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。



しんたいそくてい
身体測定

（ やせすぎ・太りすぎ
の人 ）

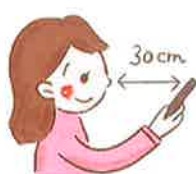
栄養バランスのいい食事を心が
けて。無理なダイエットや、お
菓子の食べすぎはやめましょう。



しりくけんさ
視力検査

（ 視力が
下がった人 ）

スマホや本は目から30cm以
上離しましょう。目をこまめ
に休ませることも忘れずに。



※健康診断では異常があった場合のみ通知
を渡しています。通知を受け取った人は
すみやかに病院を受診しましょう。

ゴールデンウィーク
G W

つか かた ちゅう い
メディアの使い方に注意しよう!

大人も子どもも楽しみな「G・W」！連休になると、どうしても夜ふかしや生活リズムの乱れにつながり
やすくなります。生活リズムが乱れると、体の免疫力が下がり、体調を崩しやすくなります。特にテレ
ビやゲーム、スマホなどのメディアの使いすぎが原因であることが多いようです。使い方については、お
うちの人と使用時間やルールを決めて、そのルールを守って使いましょう。

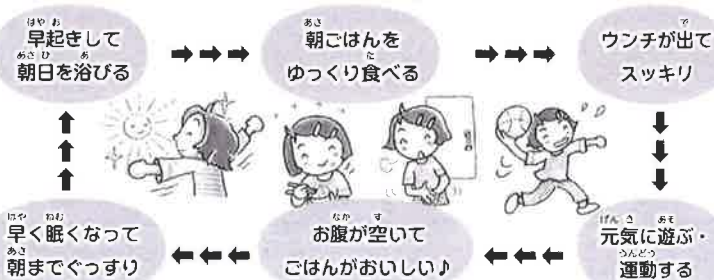
つか め
疲れ目 チェック

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている
感じがある
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい

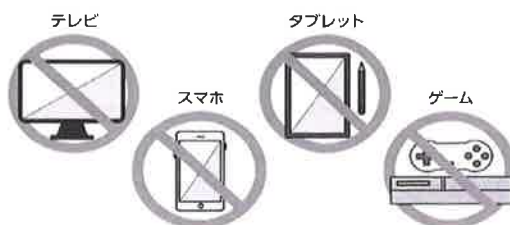


チェックが多いほど、目が疲れているかも。
目を休ませてあげましょう。
それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前にはしっかり「OFF」!