

すこやか

南原小学校
保健だより
令和6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

健康診断の結果から

生活もふり返ろう

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、歯ブラシをこまめに動かして1本1本、ていねいにみがきましょう。



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。



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

メディアの使い方にご注意しよう!

大人も子どもも楽しみな「ゴールデンウィーク」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。

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する
- 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。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」!