



きたがたちょうりつみなみがくえん ほけんしつ
北方町立南学園 保健室

れいわ ねん がつ にち
令和7年5月21日 No.3

しんがっ き はじ
新学期が始まってあつという間に1か月以上がたちましたね。この時期はからだや心の疲れがでてくるころでもあります。げんき あそ ひ からだ ひ はや ね せいかつ ととの
元気いっぱい遊んだ日や体がだるいなという日は早めに寝て、生活リズムを整えましょう。

まいにち 毎日のちょっとした心がけがあなたの目を守ります！

しりよく い か ひと 視力B以下だった人の割合

1年生	: 25%
2年生	: 30%
3年生	: 38%
4年生	: 48%
5年生	: 47%
6年生	: 55%
7年生	: 50%
8年生	: 42%
9年生	: 39%

しりよくけん さでしりよくB以下だった人がたくさんいます。しりよくが下がると、こくばんの字が見にくくなるだけでなく、ちかくで見ようと姿勢が悪くなり、かたがこったりあたまが痛くなったりします。こうつうじこ きけん たか
交通事故の危険も高くなります。

「すこくらい見にくくても大丈夫」と思っていると、しりよくはどんどん低下します。しりよく いち ど さ かいふく おずか しやうらい す おも
視力は一度下がると回復が難しいです。将来、好きなことを思いきり楽しむためにも今の目を大切にできるといいですね！



ほん
本やタブレットは
30cm以上離して使おう！

30分に1回は
目を休めよう！



ゲーム・スマホを
だらだら続けない！

外で遊ぶ時間を
増やそう！



おうちの方へ

○健康診断のお知らせについて

健康診断の結果、再検査や治療が必要な場合、お知らせを配付します。内科健診、運動器健診、眼科健診の結果は16日(金)該当者に配付しました。結果が届きましたら、早めに病院受診をしていただきたいです。また、日頃から定期的に受診されている場合は、用紙をそのまま提出していただいても構いません。

○歯みがきの個別の指導について

歯科健診の結果、特に指導が必要な児童生徒を対象に昼休み等を活用し、個別の歯みがき指導をする予定(6月下旬)です。対象者は、歯肉または歯垢が「2」の診断を受けた児童生徒です。結果のお知らせについては、全学年の歯科健診が終わり次第配付します。



○尿検査について

1次検査の5月13日(火)に提出できなかった人は、2次検査の5月27日(火)に検尿の提出をお願いします。それまで容器をなくさないように持っておいてください。

○熱中症について

5月ですが暑い日も多くなってきました。学校でも熱中症対策の呼びかけをしています。水分補給についてですが、学校の水道水も飲むことが可能ですが、こまめな水分補給ができるように水筒を持参していただきたいです。保健室にはスポーツドリンク、経口補水液が常備してあります。熱中症の症状があれば躊躇することなく飲んでもらおうと思いますが、どうしてもお子様のお口に合わないなど何かありましたら、お伝えください。よろしくお願いします。

