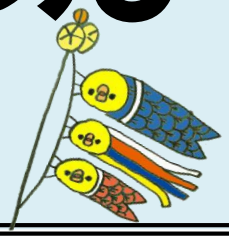
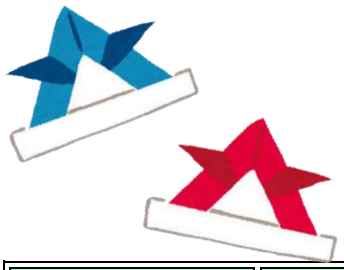
のびのび

長久手小学校
保健室
令和７年５月



あたたかくなってきました！

天気のよい日が多く、外遊びが楽しい季節ですね。しかし、今年は気温の上がり下がりが激しく、体調管理が難しいと感じます。暑い日はしっかりと水分補給をする、涼しい日は上着を持ってくるなど、工夫して毎日を過ごせるとよいですね。



5月の保健目標

じょうぶな体をつくろう！

≪５月の健康診断の日程≫

月	火	水	木	金
			1 聴力検査 １・２年	2
5	6	7	8 心電図検査 １・４年	9
１２	１３ **尿検査一次回収**	１４ ⇢	１５	１６ 耳鼻科検診 特支、 ２・４・５年
１９ 心電図検査 欠席者	２０ 耳鼻科検診 １・３・６年	２１ 内科検診 特支、 ２・４・５年	２２	２３ 内科検診 １・３・５年
２６	２７ **尿検査二次回収** 内科検診 １・３・６年	２８ ⇢	２９	３０

・・＊ ＊ おうちの方へ ＊ ＊・・

熱中症予防について

季節の変わり目で寒暖差が大きい日があります。朝は涼しいと思っていても、日中は気温が上がり、夏日のような日もあります。時々、下校前に水筒のお茶がなくなってしまったというお子さんがいます。今年の夏も暑くなるそうですので、下校までしっかり水分補給ができるよう、十分な量のお茶を持たせていただきますようお願いいたします。

・・＊＊保健室から＊＊・・

おうちの方へ

今年度もタブレット端末の使用についての保健指導を行います

GIGA スクール構想がスタートし、長久手市内の小中学校でも児童生徒に一人一台のタブレット端末の貸与が実現されました。授業や課題作成などで有効活用され、タブレット端末の使用が毎日の生活の中で切っても切り離せないものとなっています。そんな中で、目や心身の健康面への影響が心配されています。そこで、タブレット端末を使用するときのルールや目の休憩の仕方などについて保健教育を行ってきました。児童が自ら健康を維持できる行動をとれるようにすることがねらいです。学校とご家庭で足並みを揃えて取り組んでいけたらと考えています。今年度もご協力をよろしくお願いいたします。

<学校での指導内容>

- **正しい姿勢をしよう（いすに深く座って床に足をつける、目線と画面は直角、目と画面の距離は 30cm 以上離すなど）**
- **部屋と画面の明るさを調節しよう**
- **30 分に 1 回は 20 秒以上遠くを見て目を休めよう**
- **目の体操をしたり、まばたきをしたりしよう（眼精疲労や目が渇くのを防ぐ）**
- **休み時間は外で体を動かそう**

まちがいさがし⑦

7つのまちがいを さがそう！

左下のぬいぐるみ／左の女の子の洋服のポケット／ソファーの上のクッションの模様／花びんの花／右の女の子の髪飾り／犬のしっぽ／犬の右目