

# ほけんだより7月

菅原小学校保健室  
令和7年7月

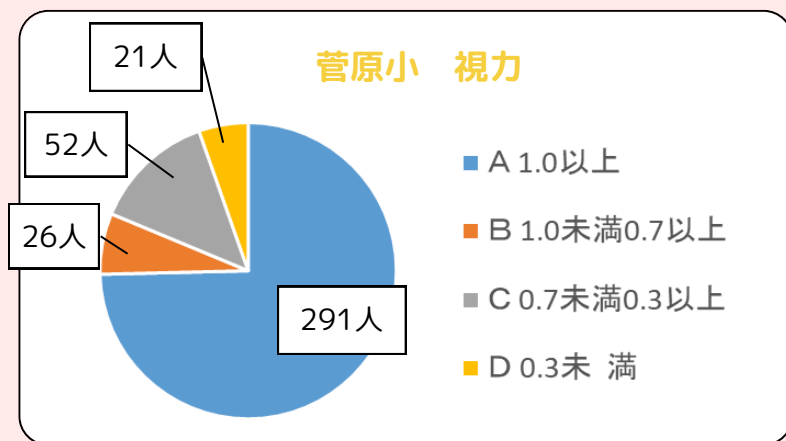
4月から始まった健康診断が終了しました。

ご協力ありがとうございました。

各検査で要受診のお知らせをもらった人は  
早めに受診していただくようお願いいたします。



## 菅原小の視力検査結果



### 近年、こどもの 視力低下が進んでいます



年齢が上がるにつれて  
近視は進行する傾向にあるため、予防は早めにとりかかるとをおすすめします。

### 目の健康に大切なこと

- ☐ 姿勢を正し本や画面との距離を30cm以上離す
- ☐ タブレット・スマホ等の画面を30分以上続けてみないようにする
- ☐ 20分に1回は、20秒以上遠くを見る

### 毎日の生活でこんなことはないかな

- ☐ 黒板の字が見えにくい
- ☐ 目を細めないと、遠くの文字が読みにくい
- ☐ 本や画面をみるとき、顔を近づけてしまう

## 熱中症 予防

こんなときも水分ほきゅう！  
すいぶん



あさ お  
朝起きたとき



ふ る あ  
お風呂上がり



お まえ  
寝る前