

# ほけんだより7月

菅原小学校保健室  
令和7年7月

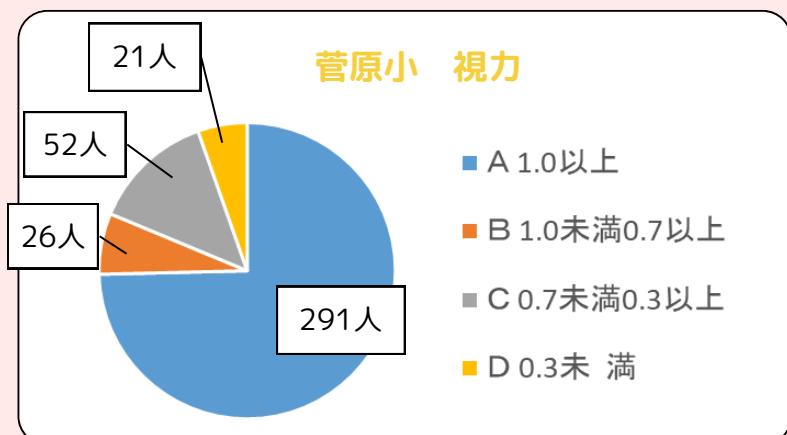
4月から始まった健康診断が終了しました。

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ねがいします。



## 菅原小の視力検査結果



### 近年、子どもの 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  
りかかるこ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
- 本や画面を見るとき、顔を近づけてしまう

熱中症  
予防

すいぶん  
こんなときも水分補給ゅう！



あさお  
朝起きたとき



ふろあ  
お風呂上がり



寝る前