



自分で考えて健康づくりができる今城っ子に！

R8. 5

ほけんだより えがお

今城小学校保健室

運動会も近づいています

5月になり、日差しも強くなってきました。急に暑くなると、暑さに体がなれていないため、熱中症になりやすくなります。早寝早起きで体力を蓄えましょう。



運動会の日の朝！食事は・・・

- ☆主食・・・ごはん・パン・めんをしっかり食べましょう(エネルギーになる栄養素です)
- ☆ちょっぴり緊張する人はいつもの8割くらいの量でも大丈夫です。
- ☆あげものなど油っこい物はなるべくひかえましょう。

そのくつ、足に合っていますか？

足に合わないくつをはいていると、足の骨が変形したり、姿勢が悪くなったりして、全身にえいきょうが出ます。

正しいくつの選び方

ひもやテープで調節できる。

つま先に1cmくらいのゆとりがある。

くつ底は、指のところで曲げられる。



かかとがしっかりとおわれている。

© 少年写真新聞社 2021

視力検査を受け眼科受診のお願いを通知します

国の調査では、小学生の視力A未満の割合は40年前にくらべて約20%も増えているそうです。これは近くを見る時間が圧倒的に増えたのに、外で遊ぶ時間は減ってしまっていることが理由と考えられています。やっぱりスマホやタブレットの導入の影響が大きいのでしょうか。視力低下も早いうちは目の調節緊張をやわらげるお薬で近視が進むのを防ぐことができます。早めに眼科で詳しい検査をしてみてくださいね。

図 小学保健ニュース2026. 4より↓



保健室竹内おすすめ絵本「メガネをかけたら」くすのきしげのり作

はじめてメガネをかけるドキドキによりそう先生達のあったかいお話です(*^-^*)

〔5月の検診予定〕

心臓検診 5月28日(木) 午前1・4年生対象

体側服を持参しましょう。

歯科検診 5月28日(木) 午後全校児童対象

給食後しっかりとみがきをしましょう！



保護者の皆様へ

今年度より関係者の負担軽減も考慮し学校保健安全委員会を年1回に縮小いたしました。これまで地区役員さんには年2回ご家庭での保健・安全に関する取組をご提出いただておりました。ご協力ありがとうございました。今年度につきましては令和9年2月開催とさせていただきます、学校からの実践報告に合わせてご家庭での取組をご紹介しますとありがたいです。令和8年度重点目標は

○会話を楽しみながらバランス良い食事をしよう

メディアコントロールに家族で取り組もう

○挨拶と見守りで安心安全な地域作り

災害、地震への備えを再確認しよう

○親子で運動、しっかり会話しながら楽しもう です