スマイル

ほけんだより
５月号

珠洲市立蛸島小学校　　２０２４．５．１

新しい学年での生活には慣れましたか？ はじめはドキドキしていたであろう１年生も、元気いっぱい授業を受けて、遊んでと、学校生活を楽しめていますね！ ５月はこれまでの緊張からつかれが出て、けがをしたり、体調をくずしたりしやすい時期です。体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう！

5月の保健目標

規則正しい生活をしよう

5月の保健行事

１０日（金）尿検査１次（全学年）
２２日（水）内科・結核検診（全学年）
２８日（火）尿検査１次２次（対象者）
３０日（木）心臓検診（１年生）

毎週月曜日は「せいけつけんさ」

週に１回、清潔検査を行っています。身の回りを清潔にすることは、けがや病気を予防するためにとても大切ですね！

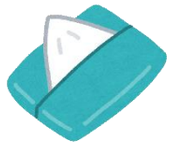
私たち、保健委員がチェックします！

チェックこうもく

①歯みがき

すみずみまでみがいて、むし歯や歯ぐきの病気を予防しよう。

②ティッシュ



鼻をかむときなどに使えるように、用意しておこう。

③ハンカチ

手をあらったら必ずハンカチでふこう。持ち歩いていない人は×になるので注意！

④つめ

つめが長いと、ばいきんがたまったり、ひっかいてけがをしたりしてしまいます。

視力検査の結果

	検査人数	A	B	C	D
１年	５人	３	２	０	０
２年	２人	２	０	０	０
３年	５人	３	１	０	１
４年	３人	２	１	０	０
５年	５人	４	０	１	０
６年	１人	１	０	０	０
計	２１人	１５	４	１	１

検査結果は４つの指標で表します！

A 1.0以上	学校の生活をするのに十分な視力です
B 0.7～0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です
C 0.6～0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です
D 0.2以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です

視力がA未満だった人には、おしらせをくばりました。（もらっていない人は両目Aです。）

お世話になる学校医の先生

学校医	中谷　彰男先生
学校歯科医	中谷　静子先生
耳鼻科医	桝田　耕先生
学校薬剤師	星野　遥先生

１年間お世話になります。
よろしくお願いします！

目が悪くなったな…と思った人はいませんか？ 目が悪くならないために気を付けると良いことを確認しましょう。

①目と見る物の距離は３０ｃｍ以上はなす
②３０分近くの物を見たら、とおくを見てきゅうけいする

スクールカウンセラーの先生とお話をしよう

✿表広大先生　毎月２回
✿文科省派遣の先生　週に１回
✿佃菜穂先生　毎月２回

大阪や兵庫から来てくださっています

スクールカウンセラーの先生が、毎月蛸島小に来てくださっています。今年度は多くの先生が来て、お話を聞いてもらったり、みなさんの心を元気にする授業をしてもらったりします。１人１回はお話しできる時間をつくる予定です。もっとたくさんお話ししたい！という人は、健康チェックなどを通して知らせてくださいね。

保護者の皆様へ
スクールカウンセラーの先生とお話ししたいことがありましたら、お気軽に学校までご連絡ください。