スマイル

ほけんだより
１１月号

珠洲市立蛸島小学校　　２０２４．１１．７

登校してくるみなさんの服装が、段々「もこもこ」「ふわふわ」と温かいものになってきているのを見て、寒い季節の訪れを感じています。これからの時期は、インフルエンザ等の感染症の流行が心配されます。体を冷やさないように気を付けて、元気にすごしましょう！

１１月の保健目標

よい姿勢で勉強しよう

１１月の保健行事

８日：「いい歯の日」の取り組み
随時　体重測定、生活リズムの授業
１８日～２６日　家庭学習強化週間

表SC来校：１４日、２８日
佃SC来校：１３日、２７日
佐伯SC来校（県教委より）：１９日
松村SC来校（県教委より）：６日
山本SC来校（県教委より）；２８日

「かぜ」がはやっています！

先月に引き続き、「せき」や「のどの痛み」を感じている人が多くいるようです。「発熱」で欠席する人もぽつぽつとみられます。ぐっと寒くなってきた今の時期、体調を崩さないために、次のことを意識して取り組みましょう！

てあらい・消毒

・せっけんですみずみまで！

マスク

・正しいつけ方をしましょう

かんき

・まどを開けましょう
・空気がカラカラにかわかないよう、しつどにも注意

体調チェック

・登校前のチェックが重要！
・体調がいつもとちがうときは無理せず休みましょう

手あらいなどのためにハンカチを持ってきましょう！
後期保健委員のみなさんが毎週チェックしてます！

体の調子がいつもとちがうときは、おうちの人や先生にすぐにつたえよう。

目をたいせつにしよう！

第２回　視力検査の結果

	検査人数	A	B	C	D
１年	５人	４	１	０	０
２年	３人	３	０	０	０
３年	７人	６	１	０	０
４年	３人	２	０	１	０
５年	５人	３	１	１	０
６年	２人	１	１	０	０
計	２５人	**19**	**4**	**2**	**0**

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	

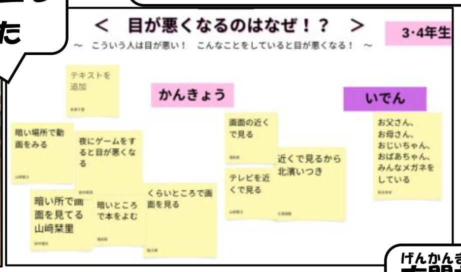
視力がA未満だった人には、おしらせをくばります。（もらっていない人は両目Aです。）

視力検査後、各クラスで、目を大切にするためにできることについて考えました。視力が低下する原因には、「環境」と「遺伝」の２つがあります。これからの生活の仕方を変えていくことで、今ある視力を守ることができると学びました。

新しいデジタル視力計です！

外で過ごす時間が短い国は、目が悪い子どもが多かった！

視力低下の原因を出し合いました



玄関前の目の掲示も要チェック！

外で活動する時間をふやそう

１日のうち**2時間以上**を外ですごせるとGOOD👍

近くのものを見続ける時間をへらそう

30分に**1回**は、
20秒以上遠くを見て目を休めよう

30cm以上（手のひら２つ分）目との距離をはなそう