

スマイル

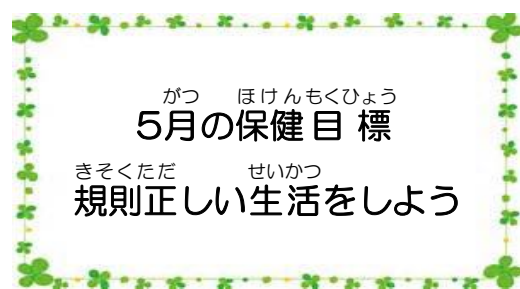
珠洲市立蛸島小学校

2025. 5. 1

ほけんだより
5月号



新しい学年になってから1か月が経とうとしています。毎日パワフルに活動するみなさんの姿を、嬉しい気持ちで見えています。一方で、日々の頑張りが、心や体につかれがでることもあると思います。自分の好きなことをしながら、ゆっくり過ごす時間も大切にしましょう。



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

- 13日(火) 尿検査1次2次(対象者)
- 15日(木) 心臓検診(1年生)
- 23日(金) 耳鼻咽喉科検診(1・2・4年生)
- 28日(水) 尿検査2次(対象者)

お世話になる学校医の先生

学校医：中谷 彰男先生

耳鼻科医：榎田 耕先生

学校歯科医：中谷 静子先生

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！

スクールカウンセラーの先生とお話しよう

今年度は、お二人のスクールカウンセラーさんが蛸島小に来てくださいます。嬉しいこと、困ったことなど、色々な話を聞いてもらいましょう。一緒に心の勉強をすることもあります。もっとたくさんお話する時間がほしい！という人は、長谷先生に教えてくださいね。

佃 菜穂先生

水曜日に来ます。色々なことをお話ししましょう。好きな季節は春です。よろしくお願いします。

押山 千秋先生

石川県スクールカウンセラーとして蛸島小に来ました。押山千秋です。みなさんとたくさんお話できたら嬉しいです。気軽に話しかけてくださいね。

保護者の皆様へ





保護者の方の面談希望も随時募集しています。
お気軽に学校までご連絡ください。



視力検査の結果

	検査人数	A	B	C	D
1・2年	7人	7	0	0	0
3・4年	10人	8	2	0	0
5・6年	8人	5	1	2	0
計	25人	20	3	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した。(もらっていない人は両目Aです。)

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。

外で活動する時間をふやそう

1日のうち2時間以上を
外で過ごせると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秒以上遠くを見よう

30cm以上(手のひら2つ分)
目の距離をはなそう

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もとても大切です！

チェックこうもく

私たち、保健委員が
チェックします！

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、ばい菌がたまったり、ひっかいてけがをしたりしてしまいます。

