

# スマイル

珠洲市立蛸島小学校

2025. 10. 1

ほけんだより  
10月号



朝晩はすずしい日が増えてきましたね。ですが、日中の日差しがさす時間帯は、まだまだ暑さを感じます。秋は1日の中でも気温差が大きい季節です。自分で調節できるよう服装を工夫しながら、体調管理をして元気にすごしましょう！

## 10月の保健目標

目を大切にしよう

## 10月の保健行事

随時 視力検査（第2回）・  
目の健康についてのお話

最近

ふえています

ようれんきんかんせんしょう

## 「溶連菌感染症」ってなあに？

珠洲市内で、溶連菌感染症にかかる人がぽつぽつと出てきています。病気について知り、気になる症状があれば早めに受診しましょう。また、市内では他にも、新型コロナウイルスや伝染性紅斑などの感染症もみられます。感染症対策をしっかり行いましょう！



はつねつ  
発熱



ほっせき  
のどの発赤  
イナゴ舌



ほっしん  
発疹  
(体と手足)  
からだであし

主な症状は発熱（38～39度）と  
のどの痛みです。からだや手足に細かい発疹が出たり、舌にいちごのような  
つぶつぶがでたり、首などのリンパ  
節がはれたりすることもあります。

よばうのために

てあらい・消毒

あつさに注意！



マスク



かんき



## メディア機器、どんなふうに使ってる？



3～6年生と、健康的なメディア機器の使い方について学びました。メディア機器が生活に欠かせない！という人も少なくないこの頃。使う機会が多いからこそ、より健康的な使い方を心がけ、自分の健康を守っていきたいですね。授業で回答したみんなのアンケート結果をまとめました。この機会に、自分の過ごし方を見直してみましょう。

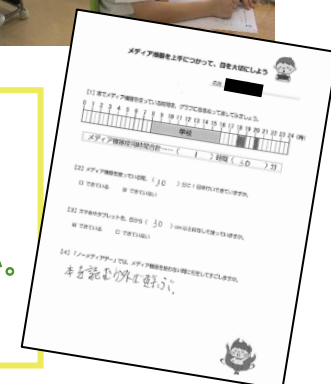


Q1. メディア機器を使っている間、30分に1回休憩できていますか。

できている…7人 できていない…12人

Q2. スマホやタブレットを、目から30cm以上はなして使っていますか。

できている…12人 できていない…7人



## みんなの「ノーメディアデー」、こんなことやってます！



お風呂の時間を長くする、外で遊ぶ、読書、カードゲーム、野球の練習、勉強、夜ご飯のお手伝い、ドッジボールをする、ピアノ、将棋、工作、ダンス、絵をかく など…



いいなと思うアイデアを  
まねてやってみよう！

## もち方とくくん中！～おはし名人への道～

1・2年生では、リクエストがあった「正しいおはしの持ち方」について学びました。意識し続けることで少しずつ身につくので、お家でも持ち方を練習してみてね。

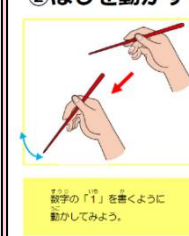


練習を  
つづけよう！  
正しい  
おはしの持ち方

①上のはしを持つ



②はしを動かす



③下のはしを持つ



④上のはしを動かす

