

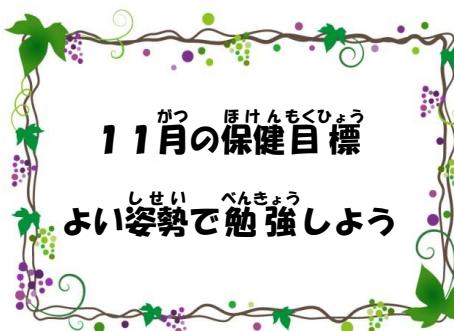
スマイル

珠洲市立蛸島小学校

2025. 11. 6



あっという間に、寒さを感じる季節になりました。急な気温の変化のためか、ゴホゴホとせきをしたり、鼻水をすすぐたりしている人をよく見かけます。これからの時期は、今まで以上にインフルエンザ等の感染症の流行が心配されます。自分にできる対策を続けましょう！



11月の保健目標

よい姿勢で勉強しよう

11月の保健行事

- 4~8日：学級での保健教育（規則正しい生活について）
- 13日：保健集会（生活ふりかえりカードについて）
- 18~25日：家庭学習強化週間（生活ふりかえりカード）
- 25~28日：体重測定・ふりかえりカードのまとめ

クラスで
チャレンジ！

元気アップ！クイズ

[第1問] 夜、ぐっすり眠っている間に、頭（脳）の中では何が行われているでしょう？

- 何もせず、休んでいる
- その日に勉強したことや楽しかったことを、わすれにくくなるよう整理している
- 夢の映画をたくさん作っている

[第2問] 「早ね・早起き・朝ごはん」を続けると、どんな「元気パワー」が手に入るでしょう？

- 大きな声が出せるパワー
- 授業に集中でき、運動も頑張れるパワー
- ゲームがとっても上手になるパワー



クイズの解説は
担任の先生と一緒に
確認しよう！

元気アップの合言葉は… (書きこもう)

は • は • あ

め 目をたいせつにしよう！

だい 第2回

視力検査の結果

	検査人数	A	B	C	D
1・2年	7人	6	1	0	0
3・4年	10人	9	0	1	0
5・6年	8人	4	2	2	0
計	25人	19	3	3	0

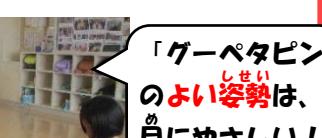
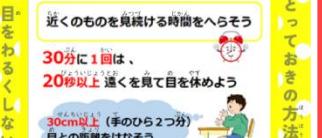
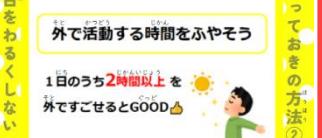
秘
視力検査を使った
デジタルサイネー
ジを一部紹介！

先生が言っている、
ってどういう意味？

それは、
視力（のみえやすさ）



「グーペタピン」
のよい姿勢は、
目にやさしい！



視力がA未満だった人にはおしらせを配ります。
(もらっていない人は両目Aです。)
なお、Aではない人は、別日に再検査をし、1回目・
2回目共にA未満の結果であることを確認した上で
お知らせを出しています。一度受診することをお
すすめします。

1・2年生では「ビジョントレーニング」
をしながら、目と見るものとの距離を30
cm以上あけることについて学びました。今
ある視力を守れるよう、意識していこう！

換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



がんばるぞ！
やる気満点！笑顔満点！
たこじましよう ほけん
蛸島 小の保健リーダーとしての
きたいかつやく、期待しています！

