

スマイル

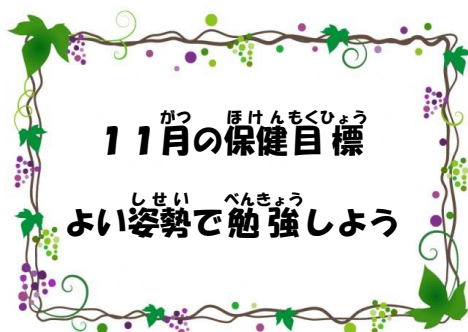
珠洲市立蛸島小学校

2025. 11. 6

ほけんだより
11月号



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、鼻水をすすっ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？

- ① 何もせず、休んでいる
- ② 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
- ③ 夢の映画をたくさん作っている

【第2問】「早ね・早おき・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？

- ① 大きな声が出せるパワー
- ② 授業に集中でき、運動も頑張れるパワー
- ③ 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

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・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

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、目と見るものの距離を30cm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！

視力検査で使った
デジタルサイネー
ジを一部紹介！

先生が言っている、
Aです
ってどういう意味？

それは、
視力（目のみえやすさ）
A B C D
よく見える ← → 見えにくい

秘

目をわるくしない
とおきの方法



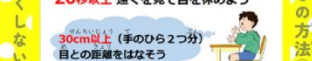
外で活動する時間をふやそう

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



「ゲーパタピン」
のよい姿勢は、
目にやさしい！

「目を動かす力」
は勉強にも運動
にも役立つよ！



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

家でも学校でも
30分に1回以上5分程度
の換気をして、気持ちよく
過ごしましょう！

後期保健委員のみなさん



がんばるぞ！

やる気満天！笑顔満点！
蛸島小の保健リーダーとしての
かつやく、期待しています！