

# スマイル

珠洲市立蛸島小学校

2026. 5. 1

ほけんだより  
5月号



あたら がつねん げつ た すこ な  
新しい学年になってから1か月が経とうとしています。少しずつ慣れてきましたか？  
まいにちげんき すごす すがた み いたぼう し つか し き  
毎日元気に過ごす姿が見られる一方で、知らないうちに疲れがたまりやすい時期です。  
せいかつ ととの やす ひ やす しょうす  
生活リズムを整えながら、休みの日にはしっかり休んで上手にリフレッシュしましょう。

がっ ほけんもくひょう  
**5月の保健目標**  
きそくただ せいかつ  
**規則正しい生活をしよう**

がっ ほけんちょうじ  
**5月の保健行事**

- 11日(月) 心臓検診(1年生)
- 13日(水) 尿検査1次2次(対象者)
- 14日(木) 歯科検診
- 20日(水) 内科・結核検診
- 28日(木) 尿検査2次(対象者)

せ わ お世話になる学校医の先生

がっこうい なかたに あきお じびかい ますだ こう  
学校医：中谷 彰男先生 耳鼻科医：榎田 耕先生  
がっこうし かい なかや しずこ がっこうやくざいし 星野 遥先生  
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。 1年間お世話になります。  
1年間お世話になります。 1年間お世話になります。  
1年間お世話になります。 1年間お世話になります。

まいしゅうけつようび  
**毎週月曜日は「せいけつけんさ」**

しゅう かい ほけんいん せいけつけんさ おこな みるまわ せいけつ  
週に1回、保健委員が清潔検査を行っています。身の回りを清潔にすることは、  
ひょうき よぼう たいせつ  
けがや病気を予防するためにとっても大切です！

<p>①歯みがき</p> <p>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。</p>	<p>②ティッシュ</p> <p>鼻をかむときなどに 使えるように、用意 しておこう。</p>	<p>③ハンカチ</p> <p>手をあらったら必ず ハンカチでふこう。 人のハンカチはかりま せん。</p>	<p>④つめ</p> <p>つめが長いと、ばいき んがたまったり、ひっ かいて相手をきずつ けてしまいます。</p>
--	---	--	--

しりょくけんさ けっか  
**視力検査の結果**

	検査人数	A	B	C	D
1・2年	3人	3	0	0	0
3・4年	9人	7	2	0	0
5・6年	10人	4	2	4	0
計	22人	14	4	4	0

けんさけっか しひりょく あらわ  
検査結果は4つの指標で表します！

指標	説明	イラスト
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	

しりょく えーみまん ひと  
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。)

めがわる  
目が悪くならないためにふだんか  
ら気を付けると良いことを確認し  
ましょう。

クロムブックやタブレットを  
使うときは目から30cmはなそう。  
30cmは手のひら2つつだよ

GWの前に  
**生活習慣の見直しをしてみよう！**

ゴールについたとき、選んだ文字を全部つなげるとどんなことばがでてくるかな？

**スタート**

あさ がっこう  
朝は学校にいくぎりぎり  
まで寝る方がよい

はい → **も**  
いいえ → **け**

**け** ごはんを食べたら、  
歯みがきをしたほうがよい

はい → **ん**  
いいえ → **め**

**れ** 画面から出る光でぐっすり  
眠れなくなってしまう。  
寝る1時間前にはゲームを  
やめて寝る準備をしよう！

**こ** あさごはんは  
食べなくてもよい

はい → **へ**  
いいえ → **う**

**め** たべたあとは必ず  
歯みがき。むし歯を  
予防しよう！

**も** 朝は元気のためにできる  
ことがたくさんあるよ。  
朝の光をあびて元気  
アップ！

**へ** 食べないとエネルギーが  
無くなって元気がでなく  
なります。しっかり食べ  
て元気に登校しよう！

**ん** ねるまえに長くゲームを  
してもよい

はい → **れ**  
いいえ → **こ**

**う** 生活習慣をととのえて  
元気な一日をすごそう！

**ゴール**