



猪 調 小 学 校
保 健 室 NO.6
平成 30 年 10 月 12 日

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。空は高くすみわたり、
かぜが気持ちいい季節です。何かをするには、とてもいいですね。皆さんの
秋は、なんの秋？心にもからだにもたっぷり栄養をあたえたいですね。



「すこやかカード」の結果

提出率 5月 99.0% 7月 93.3% 9月 95.3%

(なかなか提出率も 100%になりません。)

	早 起 き	朝ごはん	元気な あいさつ	歯みがき	テレビ・ ゲーム	早 寝	25点以 上の人数
5月	85.8%	96.7%	94.6%	90.1%	82.7%	72.8%	83人
7月	84.3%	96.7%	93.4%	89.7%	82.7%	67.4%	73人
9月	86.1%	97.1%	96.5%	93.3%	82.9%	75.1%	81人

※ 寝る時刻を、低学年 9 時・中学年 9 時半・高学年 10 時までにししましょう。
(習い事などで遅くなる場合は、設定時間を少し遅くしてもいいのではないのでしょうか。)

テレビ・ゲームの時間や寝る時間の設定は、各ご家庭にお任せしています。

参考までに
テレビ・ゲームの
時間

	～30分	～60分	～90分	～120分	それ以上
7月	17.5%	45.4%	7.2%	25.8%	4.1%
9月	20.6%	40.2%	3.9%	29.4%	5.9%

寝る時間

	～21:00	～21:30	～22:00	～22:30
7月	35.1%	33.0%	27.8%	4.1%
9月	34.3%	33.3%	26.5%	5.9%

「今日は楽しかったですか」の項目については、5月 99.2%、7月 97.5%、
9月 92.0%の結果でした。(○、△を記入していない子どももいるのですが…)

11月は、5日～9日の5日間行います。夜は早く寝るようにしましょう。そして、
テレビ・ゲームの時間を守るようにしましょう。(長くても2時間以内。家庭でルールを
決めましょう。)

11月は、全員が提出できるといいですね!!

視力検査の結果（9月実施）

	B(0.9～0.7)		C(0.6～0.3)		D(0.2 以下)		めがね使用		計
学年	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
1年	1	0	0	0	0	0	0	0	1
2年	2	0	0	0	0	0	0	2	4
3年	0	0	2	1	0	0	2	0	5
4年	2	2	0	2	0	2	0	0	8
5年	0	1	0	1	0	0	2	1	5
6年	0	0	0	0	0	2	1	0	3
全体計	8		6		4		8		26

※「視力カード」をもらった人は一度、眼科受診を…もう少し様子を見ようと思っているご家庭は、表紙の「保護者印」に押印して学校に提出してください。

目にやさしい生活をしよう

め
目にかかっていませんか？



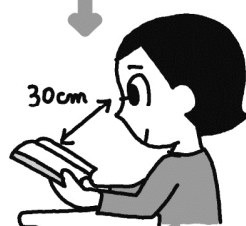
まえがみ
き
前髪は切るか、
ピンでとめる

こすっていませんか？



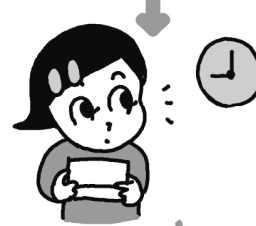
はい
みず
い
せんめんき
水を入れた洗面器の
なか
中でまばたきをする

ちか
近すぎませんか？



ほん
め
いじょう
本やノートから
目を30cm以上
はなす

ちようじかん
長時間になっていませんか？



テレビやゲームは
時間を決め、それ
以上はやめる

たいせつな目をサポート！ なみだのはたらき

かんそうをふせぐ



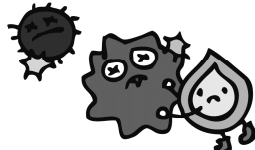
ゴミやほこりをあらいながす



えいようやさんそをはこぶ



ばいきんをやっつける



歯科治療状況について

9月の保健だよりでも治療率についてお知らせしていましたが、10月11日現在の治療率は、46.4%です。歯科受診が必要なお子さんは、後30人です。

1年4人 2年7人

3年5人 4年4人

5年5人 6年5人

早めに治療をお願いします。