

とよOH! げんKIDS

令和5年 10月
豊郷中央小 保健室



おうちの人といっしょによんでね。

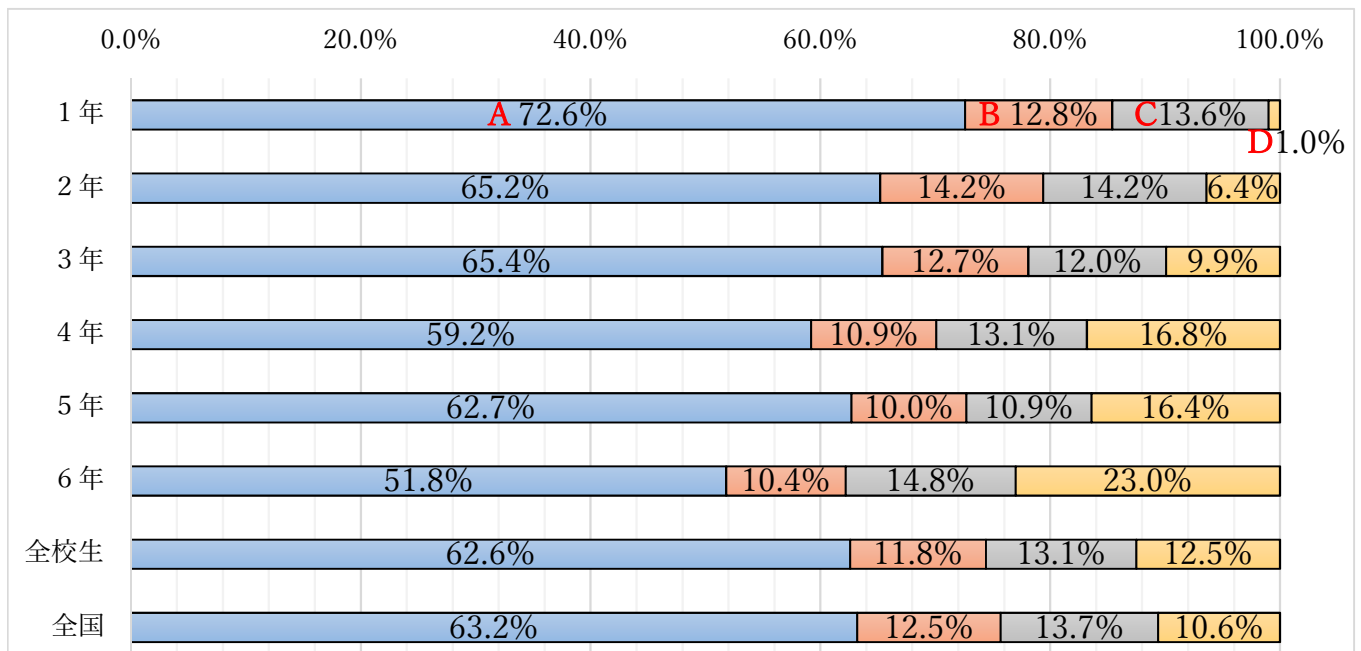
10月の保健目標 目を大切にしよう

朝夕、ずいぶん涼しくなりましたね。でも日中の気温は30度以上になることもあります。上手に衣服で調整をしながら、すごしましょう。

10月10日は目の愛護デーです。今、子どもの視力低下が大きな健康問題となっていますが目から得る情報は80%といわれ、私たちが生活する上でとても重要な体の器官です。大切にしたいですね。

【本校の視力検査の結果】

A…1.0以上 B…0.9~0.7 C…0.6~0.3 D…0.3未満



視力検査で詳しい検査の必要があるのに、まだ、眼科医の診察を受けていない人は、大切な目のため、ぜひ受診をお勧めします。

※「全国」は令和3年度の結果です。

◆児童保健委員会では・・・

宇都宮市の取組

「スマホ・ケイタイ宮っ子ルール徹底週間」に
合わせ、10/16(月)~20(金)に、

~止めよう視力低下~アイアイ週間

大切な目のために

と名付け、目の健康に関するクイズや体操、掲示などを計画しています。目の健康について考え、日頃の生活を振り返る機会となるといいですね。



◆色覚について

色覚の検査は、以前は定期健康診断として実施していましたが、平成 15 年度より、健康診断として実施しなくなりしました。そのことで、色覚の異常がわからないまま就職の時期に初めて色覚による就職への制限があることを知る、という報告がありました。

色覚に異常がみられる割合は、男子の約 5% (20 人に 1 人)、女子の約 0.2% (500 人に 1 人) という報告があります。色が全くわからないのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。

色覚の異常がハンディになり得る職種としては、印刷、塗装、染色、カラーコーディネーター、野菜や魚の鮮度の判定など微妙な色の判別が要求される職種が考えられます。

しかし、人間の感覚に頼っていたものが、機械による測定も可能となったものもあることから、色覚の異常に支障なく選択できる職業もありますので、正確な情報を把握することが大切です。

そこで、本校でも希望者を対象に健康相談の一環として検査（石原式学校用検査表による）を受けることができます。今後、色覚検査は 4 年生対象に希望制で実施したいと思います。

本校は、令和 2 年度まで、全校生に希望を取って実施していますので、今年度の 3 年生が 4 年生になったとき、4 年生全員に通知し希望者の実施をしたいと考えています。もしも 4 年生以上の学年で、実施できなかったお子様は、「連絡帳」等で連絡をいただければ、保健室で実施しますので、よろしく願いいたします。



病気の予防対策の 1 つ、ていねいな手洗いを続けましょう！



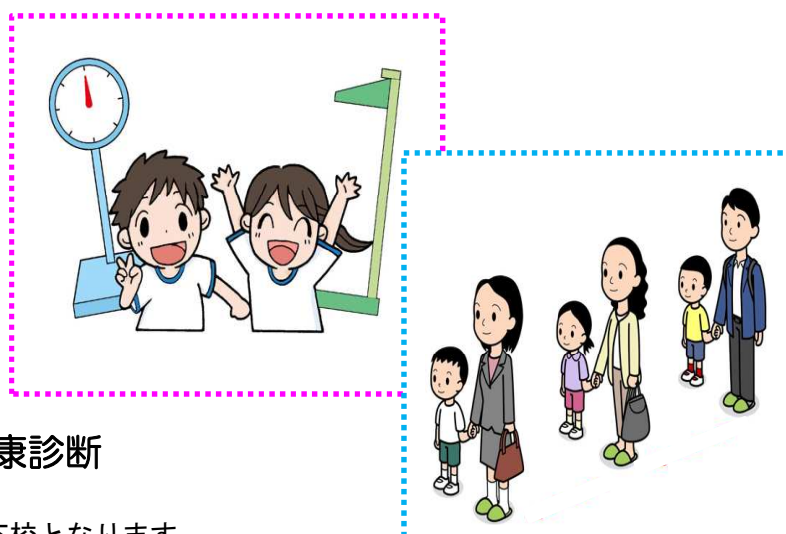
このところ、気温差があり季節の変わり目、体調をくずしやすい時です。かぜ症状（発熱・咳・のどの痛みなど）、お腹の不調（腹痛・下痢・嘔吐など）、その他だるい、頭痛などいろいろな症状での欠席・保健室利用があります。また、全国的に、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の同時流行も話題となっていますね。それから、日中は熱中症もまだまだ心配な時です。

水分補給や食事・運動・睡眠など健康的な生活を考えて過ごしましょう。熱の有無にかかわらず体調がすぐれないときは無理をさせないようお願いいたします。

これからの保健関係行事

◆ 2 学期の身体計測

10 / 13 (金)	2 年生
/ 16 (月)	1 年生
/ 17 (火)	5 年生
/ 18 (水)	4 年生
/ 19 (木)	3 年生
/ 23 (月)	6 年生



◆ 令和 6 年度入学予定 就学時健康診断

11 月 1 日 (水) 午後

- * 在校生は 3 時間授業・給食を食べて下校となります。
- * 健康診断中の在校生のあずかりはできません。
- * 就学時健康診断は、就学予定のお子様保護者の方が付添って、各検診を受けていただきます。
- * 当日、体調不良などで受けられない場合は、学校に連絡をお願いします。
- * 事務手続き関係他、事前に各ご家庭にお届けする書類があります。必要事項を記入の上、当日ご持参ください。