

げんきっこ

2022・10・5 上戸祭小保健室 No. 7



季節はすっかり秋ですね。10月はころもがえの季節です。とはいつも、運動をすると暑くなります。「ぬぐ」「きる」のしやすい服装で自分で調節するようにしましょう。

10月10日は目の愛護デーです

10月10日を横にすると、**1010**と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デー（大切にする日）になっています。学校でのタブレット学習やゲーム、スマホの使用は目を疲れさせてしまいます。目が疲れると視力の低下や体調不良につながります。電子機器を使うときは適度に休けいをとるように心がけ、目を休ませるようにしましょう。

目が疲れると…

目がいたい

頭がいたい

目がぼやける

肩がいたい
肩こり

気持ちが悪い
吐き気がする



だるい

視力の ABCD って？どんな見え方？

A (1.0以上) の人は
1番後ろの席からでも
黒板の文字がよく見えています。

B (0.7~0.9) の人は
後ろの方でも黒板の文字はほとんど
読めますが、近視の始まりのことが
多く、眼科受診をすすめます。

C (0.3~0.6) の人は
後ろの方では黒板の文字が見えに
くいです。近視以外の目の病気に
も注意。眼科受診が必要です。

D (0.2以下) の人は
前の方でも黒板の見え方は十分と
はいえません。すぐに眼科を受診しま
しょう。

こんなことに気をつけよう



✗ くらい所でゲームやスマホをする。

✗ 目とゲームやスマホのきよりが近い。



○ 30分使ったら、
20秒は遠くをみて
休けいをしましょう。

10月8日は
「骨と関節の日」

私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などをを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる

骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です！ 骨にも生活習慣がかかっているのです。



10月22日は

ザ・チャレンジ!!!

～元気に参加するための6か条～

□夜は早めに寝よう

□朝ごはんをしっかり食べよう

□こまめに水分補給をしよう

□タオルを忘れずに

□はきなれた靴で、ひもはしっかり結ぼう

□体調が悪いときは無理をしない

がんばれ～



こんげつ よてい 今月の予定

10月19日(水)	3年生	歯の健康教室
10月24日(月)	全学年	ザ・チャレンジ
10月31日(月)	5・6年生 ひまわり	身体計測
11月1日(火)	3・4年生	
11月2日(水)	1・2年生	



身体計測があります。
半そで半ズボンを忘れず
に持ってきてください。
かみを結ぶときは頭の
上に結ばないようにして
ください。

しきかくけんさ じっし 色覚検査を実施します

人はそれぞれ顔や考え方がちがうように、色の見え方や感じ方にもちがいががあります。そのちがいが大多数の人に比べて大きい人を「色覚異常」といいます。「異常」とついていますが病気や悪いことではありません。

色覚異常の人は、1クラスに1人くらいの確率でいると言われていています。生活をしている中では、色覚異常に気づきにくいことがあるそうです。自分の色の見え方について知っておくことで、気を付けなければいけないことを知ることができます。色覚検査をしたいときは、おうちの人と相談して希望してください。

このように書か
れている数字を
よ読む検査です。



こんな風に見えていることがあります。



正常3色覚(正常色覚)



1型2色覚(赤色盲)



色覚異常は、色が全く分からないというわけではなく、色が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がありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が必要なことがあります。

保健室では、色覚異常のスクリーニングとして色覚検査を実施します。希望される場合は **10月14日まで**に担任にお申し出ください。後日、申し込み用紙をお渡しします。また、何かありましたら、お気軽にご相談ください。

