

にこにこ

古丹別小学校 保健室

ほけんだより No. 15

たいちよう

じ き

体調をくずしやすい時期です！

R7. 10. 6

もうすぐ学芸会ですが、季節の変わり目であることや、気温の変化などの影響で体調をくずしやすい時期です。自分の体は自分で守る！という意識で手洗い・うがいなどの風邪予防、規則正しい生活を心がけて、学芸会当日にはこれまで練習してきた成果を発揮できるように体調を万全にしておきましょう！

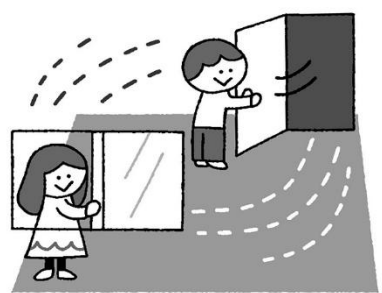
覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、
寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けん
であわあわ手洗い、感染予防



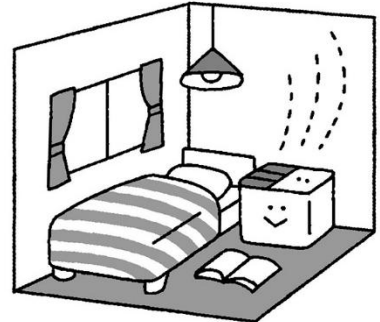
換気しよう、家でも学校でも！
部屋の空気が汚れる前に



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21～24℃、湿度60%前後)

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。

より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。



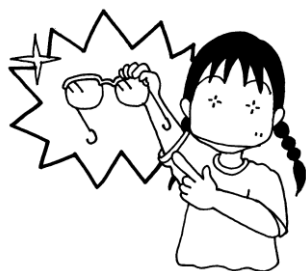
10月15日に視力検査があります！

○日付:10月15日(水)

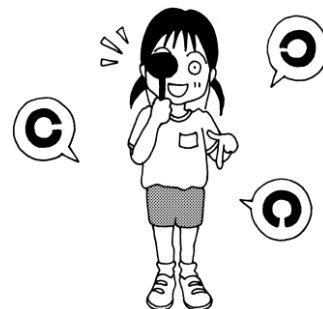
1ねんせい:1じかんめ 2年生:2時間目

3・4年生:3時間目 5・6年生:4時間目

○会場:会議室



- ・円の切れている方向を答えます。
- ・はっきりと大きな声で答えましょう。
- ・どれくらい見えているかを知りたいので、見えないときは「見えません。」と教えてください。
- ・メガネをかけている人は、メガネを持ってきてください。
(メガネのレンズは、きれいにふいておきましょう。)



保護者の方へ

【眼科健診結果について】

先日行った眼科健診の結果は15日の視力検査後、健康カードと共に保健ファイルに挟んで返却します。事前に御記入いただいた眼科健診問診票に結果が記載されていますので、**問診票は御家庭で保管**いただきますようお願いいたします。**健康カード**は御確認いただき、**押印をして返却**をお願いします。また、眼科健診・視力検査の結果により受診を勧められたお子さんは、別紙お知らせ文書を配付します。

【色の見え方（色覚）について】

人間には個人差があり、色の見え方も人によって違いがあります。色覚検査をしてみると、「赤」「緑」「青」のいずれかの色を認識する機能が弱い、もしくは欠けているなどの理由で、少し違った色の見え方をする人がいます。これらの人が医学的に「色覚異常」と診断されますが、全く色が分からないわけではありません。程度もそれぞれ異なりますが、日常生活にはほとんど支障のないことが多いです。ただ、「色覚異常」が疑われる場合は、自分の色に対する特性を知っておくことが、将来の職業や進路選択の際に参考になる場合もあります。

色覚検査は、平成15年度から法律の改正により定期健康診断の必須項目からはずされ、一斉検査はされていませんが、希望がありましたら個別に色覚検査を行うことができます。見え方について心配なことがある場合や、検査を希望する場合は、御連絡ください。

また、詳しい検査や専門家に診てもらいたい場合は、眼科を受診されることをおすすめします。