

北本市立東小学校
保健室
R2.10.9

朝夕の気温差が大きくなりました。季節の変わり目で体調を崩しやすいので、上着で調節できるよう、脱ぎ着のしやすい服装で登校しましょう。また、学校に着てくる洋服には、必ず名前を書いておきましょう。毎年、名前のない上着の落とし物がたくさん職員室に届きます。今年は迷子の上着がないことを願っています。



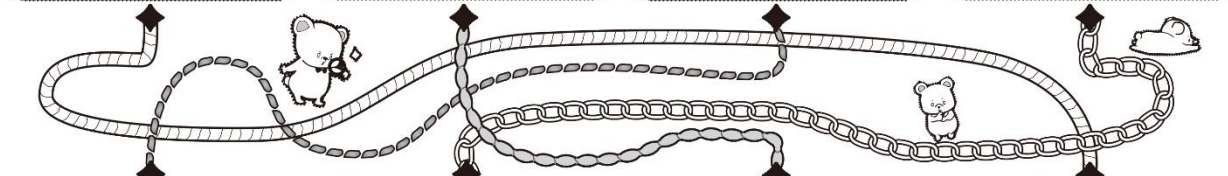
10月10日は目の愛護デーです。10を横にすると目とまゆ毛のように見えることから、10が2つ並ぶ10月10日は目の愛護デーとされています。



大切に していますか? あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな?
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん 暗い部屋で本を読んでいるよ	Bさん 休憩せずにゲームをしているよ	Cさん 前髪が目にかかっているよ	Dくん スマホを見るのはやめて早く寝るよ
---------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	------------------------------------



 前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー	 しっかり休ませてくれてありがとう	 まばたきの回数が減って乾いてしまうよー	 光が足りないよー 筋肉が疲れるよー
前髪は短く切るか、ピンで留めよう	体も目も休息が大切だね	1時間おきに10～15分の休憩をとろう	本を読んだり勉強するときは部屋を明るくしよう

10月14日～10月20日の間、視力検査・聴力検査を実施します。今回は、3密を避けるとともに、授業の関係でクラスごとに検査日が変わります。いつ検査をしても大丈夫なように、眼鏡を持っている人は、眼鏡を学校に持ってきてきましょう。また、耳の掃除をしておきましょう。

保護者の方へ

【見え方の違いについて】

色覚検査が、児童生徒の健康診断の必須項目からなくなって17年が経ちます。



近年、色覚に関して、就職や進学に関わる時になるまで気が付かないといった事例が報告されるようになりました。

先天性異常は、男の子の約5% (20人に1人)、女の子の約0.2% (500人に1人) の割合に見られます。色が全く分からないというわけではなく、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。

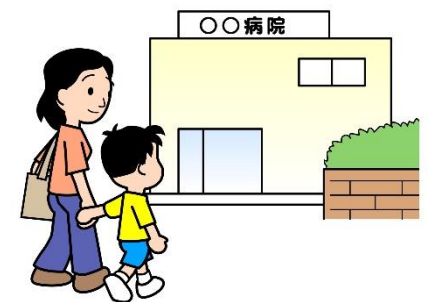
しかし状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活で配慮が必要になることがあります。

お子さんの日常生活での色間違いや色使いなどについて、御不安を感じることがありましたら、ぜひ眼科を受診してください。また、受診後、眼科医による指示事項や学校生活での配慮すべき事項等がありましたら、学級担任まで御連絡いただきますようお願いいたします。

【定期健康診断について】

今年度は定期健康診断の予定を変更して、準備が整った検査から実施をしています。

また、健康診断の結果についてですが、学校での健康診断は異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」をお渡ししています。学校では限られた時間内にたくさんの人数を検査する集団検診のため、疑わしいものはすべてチェックする方法をとっています。お知らせをもらったからといってすぐに異常があるというわけではありませんが、できるだけ早く専門医に御談いただき、その結果を学校へお知らせください。



※内科検診、尿検査、心臓検診の「結果のお知らせ」については、すでに配付済みです。お手元に届かなかった場合は、「異常なし」ということです。

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切ななの？

ドアノブや手すり、
机やスイッチなど、
みんながさわるとこ
ろには見えないバイ
キンがたくさん！



手についたバイキンは、
口や鼻、目などから体
の中に入って、悪さを
します。体を守ろうと
する力が弱まっている
と、カゼをひいたり病
気になったりします。

だから、手洗い。
石けんを使って、
つめの間、手の甲、
指の間、手首まで
しっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

おしゃれなシール 思わぬ危険が...

遊園地やスポーツ観戦、ハロウィーンなどのイベントで手軽に楽しめるタトゥーシールやボディーシール。でも...



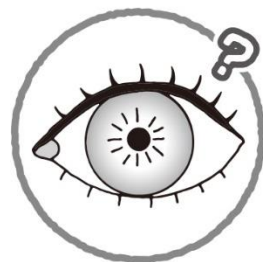
シールが
なかなか剥がれず、
こすったところに
キズ跡ができた。

シールを貼っていた
ところが水ぶくれに
なった。



「雑貨」として扱われているので、肌直接接触するものには使えない成分が入っているシールもあります。子どもは肌が弱いので、アレルギーを起こしたり、一生残るキズができてしまうかもしれません。簡単でカワイイ。でも、危険があることを忘れずに。

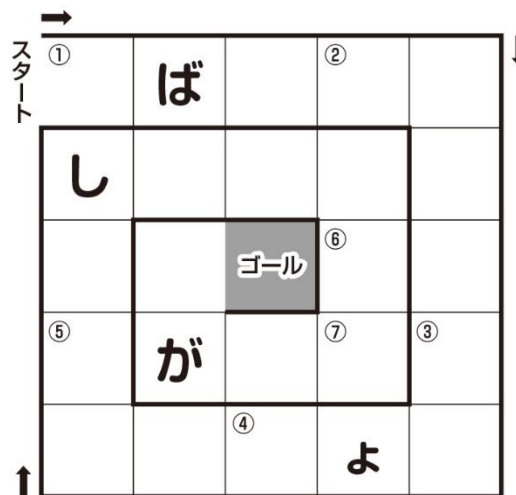
目の健康



しりとりクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えがつながっているよ！



クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○○機器。買うときは眼科受診を。

- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分ける錐体細胞と、明るさを感じる桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。

.....
① : せろく
② : せろく
③ : せろく
④ : せろく
⑤ : せろく
⑥ : せろく
⑦ : せろく