

ほけんだより

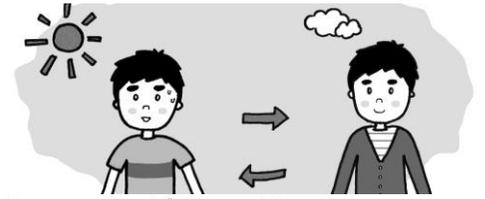
鹿嶋市立高松小学校 保健室

10月に入り、だいぶ涼しくなってきました。

秋は、「読書の秋」「芸術の秋」と言われていますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからだそうです。みなさんはどんな「秋」にしたいですか？



急な 暑さ・寒さに 注意！！



夏のころにくらべてようやくあつさが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。服装も半そでから、そろそろ長そでを用意したほうがいいかな…とみなさんも思っているかもしれません。

秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。『ぬぐ』『きる』がしやすい服装と、こまめに天気(気温)予報をチェックして、急なあつさ・さむさによるかぜや体調不良をしっかり予防したいですね。



「目を大切にしよう」

10月10日は目の愛護デーでした。

普段、長時間テレビを見たりゲームをしたりしていませんか？時間を決めて、目を休ませるようにしましょう！

また、視力が悪く治療勧告書が出されている人は、眼科を受診しましょう。視力が悪かったり、メガネがあっていないと目が疲れてしまう原因になります。

目にやさしい生活をしよう

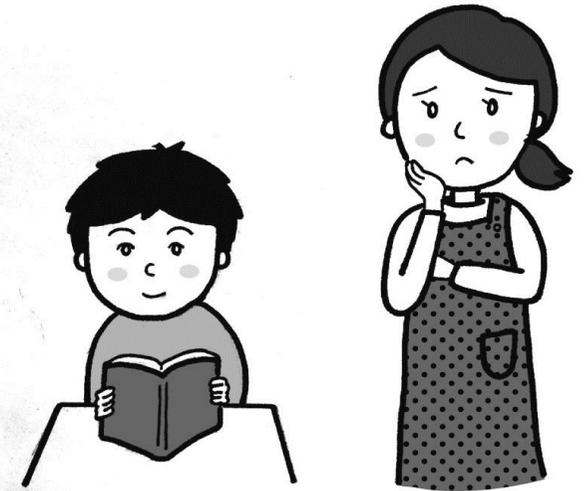
目にかかっていますか？ こすっていませんか？ 近すぎませんか？ 長時間になっていませんか？

- まえがみ 前髪は切るか、ピンでとめる
- ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする
- 本やノートから目を30cm以上はなす
- テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

保護者の方へ ~色の見え方について~

近年、先天的に色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的に推進されています。一方で、学校においては平成15(2003)年度以降、定期健康診断で色覚検査が必須項目でなくなったことなどから、特定の色やその組み合わせが見えにくいことに、お子さん本人も含めて気がつかない場合があります。

色の見え方が異なる人の割合は男性の約5%、女性の約0.2%といわれています。教材・教具をはじめ、学校の中で特定の色やその組み合わせが意図せず使われていることがあり、見えにくさを生じる可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、また色の見え方に関してご不明な点などがありましたら、学級担任、または養護教諭にご連絡・ご相談ください。



色覚異常が気になる場合には、学校で個別の検査を受けることができます。検査は養護教諭が行います。希望される方は担任に連絡帳などでお知らせください。