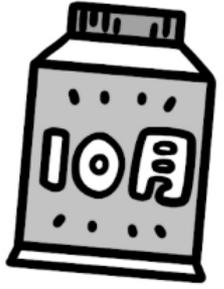


ほけんだより



令和5年 中丸小学校 保健室

10月15日 世界手洗いの日
Global Handwashing Day October 15



10月15日は世界手洗いの日です。まだまだ
新型コロナウイルスやインフルエンザの流行
が続いています。家に帰ったとき・トイレに行
った後・食事をする前などにはきちんと手洗い
をして、病気に負けずに2学期を乗り切りましょ
う。また、咳をしたときに手で口を押えるな
どの咳エチケットも心がけましょう。

目、疲れてないかな？



目がかすむ

目が充血する

目が乾く



まぶたが
びくびくする

目の奥が痛い



こんな症状があったら、目が疲れているサイン。
早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

10月の予定

- * 10月10日(火) 13:30~ 持久走大会前健康診断 ※全学年調査票の項目で「はい」に○が付いた人の中から該当する人(花粉症、アレルギー性鼻炎、現在症状のない風邪等は時間の都合上検診の対象外とさせていただきます)、心配事がある人、1学期の内科検診を受けていない人が対象です。
- * 10月20日(金) 就学时健康診断

持久走大会前健康診断について

健康診断結果については、学校医より参加程度の指導がある児童のみ、配布いたします。参加指導がなく、普通に参加できる場合には結果はお返しいたしませんので、ご承知おき下さい。

色の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20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。

先天的な色覚に特性がみられる割合は、男子の約5% (20人に1人)の割合に見られます。色が全くわ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、学校生活での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、ご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、学級担任までご連絡いただきますようお願いいたします。

保健室からのお願い

新型コロナウイルスやインフルエンザの流行が身近なものとなってきております。学校での集団生活の中で、感染症を広げないようにするためには子供たち一人ひとりの協力が必要不可欠です。保護者の皆様におかれましては、お子さんに風邪症状等があるときには、必要に応じてマスクを着用したり咳エチケットをしたりするなど、ご家庭での声掛けもお願いいたします。

また、季節の変わり目となり、朝晩と昼間の寒暖差が激しくなってきております。お子さんが服装で調節できるようご配慮いただけますと幸いです。

まだまだ行事が盛りだくさんな2学期ですが、保健関係でのご相談等がありましたら、お気軽にご連絡ください。