

かがやき

ほけんだより No.6

10月号

阿村小学校保健室



ほけんもくひょう

め たいせつ
目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」で、目を大切にしましょうという日です。目は、わたしたちがおきている間中ずっと何かを見てはたらいています。つぎのよう
なことに気を付けて生活しましょう。



10月10日は



目の愛護デー



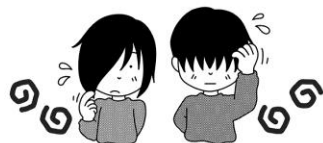
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

今週と来週、視力検査（目の見え方の検査）をします。結果は一人一人
ふうとうに入れて配るので、必ずおうちの人に見せましょう。

保護者の皆様へ

学校・保健室のあれこれ

9月は残暑が厳しく、季節外れの涼しさだった8月下旬とのギャップが大きかったですね。いつもより保健室の利用も多く、子どもたちはバテ気味でした。溶連菌感染症にかかる子どももちらほらみられ、何となく学校の元気が足りない印象を受けていました。

そんな中、元気のない子どもが保健室にいた時に、私がある女子児童に「〇〇ちゃんの元気を分けてあげて～」と言うと、独自のポーズをとりながら・・・

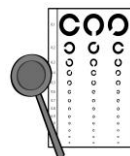
「は-----はあ！」と元気を分けてくれました。元気のなかった子どもが一瞬で笑顔になりました。その後も、ろうかであった先生にもそのポーズで元気を分けていて、その先生もまた笑顔に！ほっこりしたひとときでした(^_^)



視力検査を行います

今週と来週にかけて全児童視力検査を行います。結果は、保健連絡袋に入れてお知らせします。今回初めてB以下だった場合や、しばらく病院に行かれていない場合は、この機会に受診されることをおすすめします。

全国的に3・4年生ぐらいから視力が低下する子どもが増えています。全てが生活習慣に因るものではありませんが、生活習慣に気をつけることで防げる視力低下は防ぎたいものです。10月10日は目の愛護デーです。この機会に、学習中の姿勢やテレビを見る時・ゲームをする時の画面との距離や時間について話されてはいかがでしょうか。



しきかくいじょう

色覚異常って??

先天性色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色がまったくわからないのではなく、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り、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、学校生活における配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。



色覚検査は、平成14年度までは内科検診や歯科検診のように学校での定期健康診断で行われていました。その後、検査は必要に応じて行うようになり、実質ほとんど行われていませんでした。近年、進学や就職に際して自分の色の見え方や感じ方を知っておくことの重要性が再認識され、上天草市の小学校では、4年生の希望者を対象に検査を行うようになりました。対象以外の学年でも、子どもさんの色の見え方などで気になることがありましたら、学校へご連絡ください。