

ほけんだより 10月

令和5年10月2日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.7

10月は「ころもがえ」の時期です。今週は、気温の変化が大きく、じっさいの服そうも半そでから長そでにかえた方がいいかな…と感じる人も多いかもしれません。

秋から冬へ、これからもっと気温が下がりますが、急に気温が上がる日も少しあると思います。「ぬぐ」「着る」がしやすい服そうです。天気や気温の予報をチェックすることに気をつけて、急な暑さ・寒さで体調をくずさないようにしましょう。

ころもがえ『いま』にあわせて



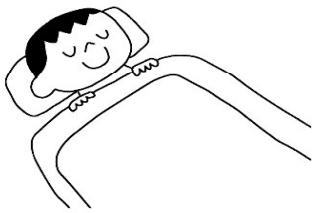
もうすぐ遠足 の乗り物よいの予防



の乗り物よいの予防するポイント

の乗り物よいを防ぐために、まず、の乗り物に乗る前に体調を整えておき、の乗り物の中では、の乗り物の進む方向に向かってすわり、遠くを見るようにするとよいでしょう。また、「絶対によわない」と自信を持つことも大切です。

の乗る前に



しっかりとすいみんをとる

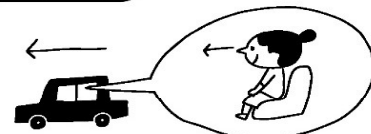


「よわない」という自信を持つ

ほかにも

- の乗り物に乗る1時間前には、食事を済ませる
- ゆったりとした服を着る など

の乗車中は



の乗り物の進む方向を見る



バスなど、進行方向が見えにくい乗り物に乗る場合は、遠くの景色を見る

茨城県内でもインフルエンザ注意報

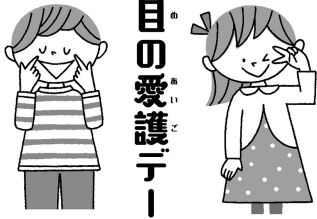
なぜやインフルエンザ予防に気をつけましょう

全国的にインフルエンザにかかる人が多いようですが、ひたちなか市でも増えています。

- 〇手洗い・うがいをしましょう～「登校したら」「休み時間になったら」「体育や遊んだ後は」手洗いです。
- 〇せきエチケット～「せきがでる」「のどがいたい」そんな時はマスクをしましょう



・・・おうちの方へ・・・



目の愛護デー

保健室からのお知らせです

定期健康診断で、視力B以下だった人で、まだ眼科を受診していない人は、視力検査をします。

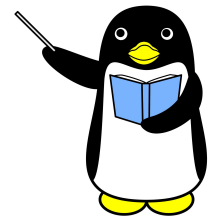
視力管理カードがお手元にある方は学校へお戻しください。

視力検査の結果で、眼科受診をすすめられましたが、片方の視力はAで、黒板など見えているようです。受診した方がいいですか？

視力検査の結果が「右目がA、左目がC」などの場合、「片方がよく見えているから支障はないかな…」と思うことがあるかもしれません。

しかし、人は両方の目を使い、立体感や奥行きを認識して生活しています。視力が左右で大きくちがうと、目や頭が疲れたり、肩こりなどが起きたりすることがあります。また、スポーツなどで不利になることもあります。

視力に左右差があるときも、眼科受診をおすすめします。



色覚検査について

色覚の特性は男子の約5% (20人に1人) 女子の約0.2% (500人に1人) 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ります。色覚の特性は、本人自身に自覚がない場合が多く、授業を受けるにあたり、また将来、職業・進路選択にあたり、自分の色の見え方を知っておくことが必要な場面があります。

色覚検査は、平成14年まで定期健康診断で実施していましたが、現在は必須項目から削除されています。色覚の特性があっても、「色のバリアフリー」に配慮した教材も増え、学校生活で不便さを感じない人がほとんどですが、自分自身の色の見え方を知るために大切な検査であることはわかりません。

学校では、希望者を対象に色覚検査を実施しております。

希望される場合は、10月中に連絡帳に記入の上、学級担任へ申し込んでください。

