

平成30年9月28日

ほけんだより 10月

里小学校 保健室



厳しい暑さもようやくおさまってきました。とくに、朝・夜はだいぶ涼くなりましたね。里小学校では、9月中旬くらいから欠席する人、体調を崩す人が多かったです。規則正しい生活を心がけ、その日の気温や体調に合わせて衣服を選びましょう。

10月の保健行事

日(曜日)	行事	学年
2日(火)	歯科健診	1・2年・ひまわり
3日(水)	歯科健診	4・5年
4日(木)	歯科健診	3・6年
11日(木)	修学旅行前内科検診	6年



運動会が延期した場合は、歯科健診の日程が変更になる場合があります。

☆5月の歯科健診では、みがき残しがある人が多かったので、毎日しっかり歯みがきをしましょう。

☆むし歯が見つかった人は早めに病院にいきましょう。

10月15日は世界手洗いの日

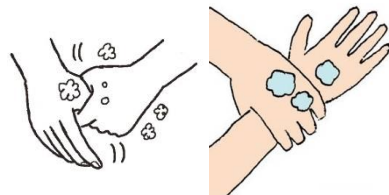
世界手洗いの日は、ユニセフ(世界の子どもたちの命と健康を守るために活動する国連機関)によって設けられました。

自分のからだを病気から守る最も簡単な方法のひとつが、石けんを使った手洗いだ。ユニセフは訴えています。この機会に、正しい手洗いのポイントをもう一度、確認しておきましょう。

◎せっけんはよく泡立てる



◎親指や手首もよく洗う



◎洗い終わったら清潔なタオルでふく



10月の保健目標 しせいを正しく目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー

【立ったときのよい姿勢】

- 背筋を伸ばす。
- 軽くあごを引く。
- 膝を伸ばす。
- 両足のかかとをつける。



【座ったときのよい姿勢】

- 背筋を伸ばす。
- 背もたれに背中をもたれない。
- 机とおなかの間にぐーっ分あける。
- 床に両足をつける。



【目によい生活】



☆前かがみが目にかかっていない。



☆部屋の照明は、適度な明るさで。



☆テレビやゲームは時間を決めて。



☆テレビ画面から2m以上はなれて見る。

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づ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%とされています。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。

本校では学校医と相談した結果、特定の色やその組み合わせが見えにくい児童に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚検査を行っています。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、担任または養護教諭までご連絡・ご相談ください。