

保健だより 10月



令和7年10月1日（水）
小金井第二小学校
保健室

10月の保健目標 目を大切にしよう

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。そして運動会の練習も始まりました。運動会は、練習で積み重ねてきたことを発揮する大切な行事です。練習や本番で力を発揮するためにも、十分な睡眠と食事、水分補給をして体調を整えられるようサポートをお願いいたします。

また、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症も流行してきています。気候の変化が大きく、体調を崩しやすい時期なので、手洗いなどの感染症対策にもご協力をお願いいたします。

保健行事

行事	日程	対象学年	内容
歯科講話	10月2日（木）	4年生	学校歯科医の小磯先生から歯の磨き方などを教えていただきます。
宿泊学習 事前健診	11月4日（火）	さくら	宿泊の前に学校医の先生に体調を診ていただきます。
色覚検査	11月4日（火）	4年生の 希望者	希望者を対象に色覚検査を行います。 希望調査票に希望の有無を記入し、 <u>10月6日（火）</u> までに提出をお願いいたします。

色覚検査について

？色覚検査とは？

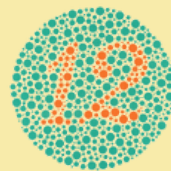
右のような様々な色の組み合わせでできた数字などを見せ、その子がどのように見えているのかを検査します。（「色覚検査表 石原表」を使用。）

？色の見え方の仕組みはどうなっているの？

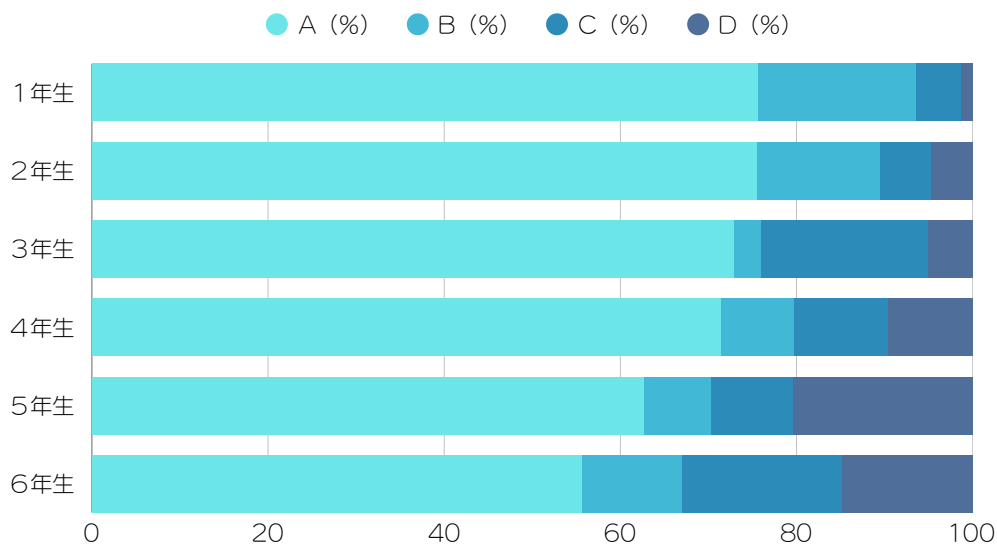
目の細胞には、光の三原色と言われる赤・青・緑の色を感じ取る視細胞があります。そのいずれかの細胞が足りなかったり、細胞の機能が弱かったりすると色の区別がしづらいことがあります。特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとより本人も気付かないまま生活の中で違和感やつまずきが生じている場合があります。お子さんの様子などからお気付きの点がございましたら学級担任または養護教諭にご連絡ください。

☆見やすい色の組み合わせや工夫☆

- ①赤と緑は見えづらいため、青やオレンジを使用する。
- ②寒色と暖色を組み合わせる、明度で区別をつける。
- ③色に頼らず、下線や太さなどで強調する。



定期健康診断 視力検査集計

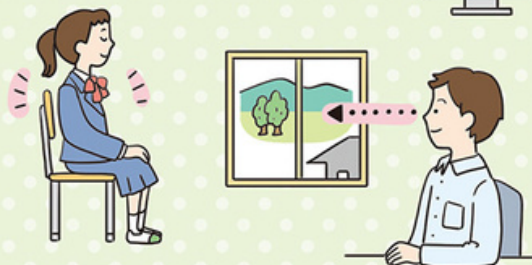


テレビやパソコン、ゲームやスマホなどの画面を見る時間が長くなっていることから、子どもたちの視力の低下が課題となっています。「外で遊ぶことも視力低下を予防する」と眼科校医がおっしゃっていました。目の大切さや電子機器との付き合い方を子どもたちに伝えていきたいと思います。ご家庭でも話題にしていただけたら幸いです。



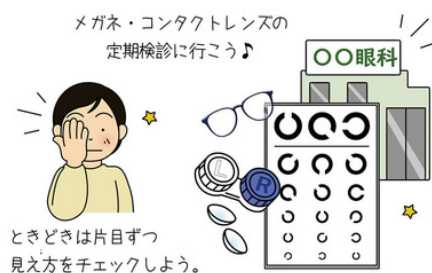
目にやさしい生活をしよう

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目がかわく、シヨボシヨボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。