

夏の暑さも和らぎ、だんだんと過ごしやすい日が多くなってきました。暖かい日もあれば、朝晩は冷え込むこともあります。季節の変わり目で体調をくずす人もいるので、脱ぎ着しやすい服装で体温調節をして風邪をひかないようにしましょう。

10月の検診日程

後期発育測定

10月14日(水)

全学年対象

測定項目は、身長と体重のみになります。

体育着の半袖・半ズボンで測定するので、ご用意をお願いします。

髪は頭頂部や後頭部で結ばないでください。

なお、測定結果は後日健康手帳でお知らせします。



大切な目 ぼくたちが守るよ

まゆげ

汗が目に入らないようにします



まぶた

目をおおい、目が乾かないようにします

まつげ

目に汗やゴミが入るのを防ぎます

なみだ

ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります

目とよいもの・わるいもの

◎ 青魚・しじみ



◎ 緑黄色野菜



◎ ぐっすり寝る

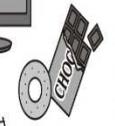
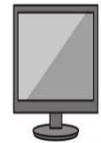
◎ 運動する

✗ パソコン・テレビ・スマホ

✗ 姿勢が悪い

✗ 甘いお菓子ばかり食べている

✗ 暗すぎる／明るすぎる場所で本を読む



色覚検査について

※裏面をご覧ください。





色覚に関する対応について

学校においては平成15（2003）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気が付かない場合があります。色の区別がつきづらい等で授業に支障をきたす場合もあります。

そのため、今年度、学校において希望する方のみ養護教諭が個別に色覚の検査を行います。つきましては、検査を希望する場合は、申込書に必要事項を記入し担任にご提出ください。

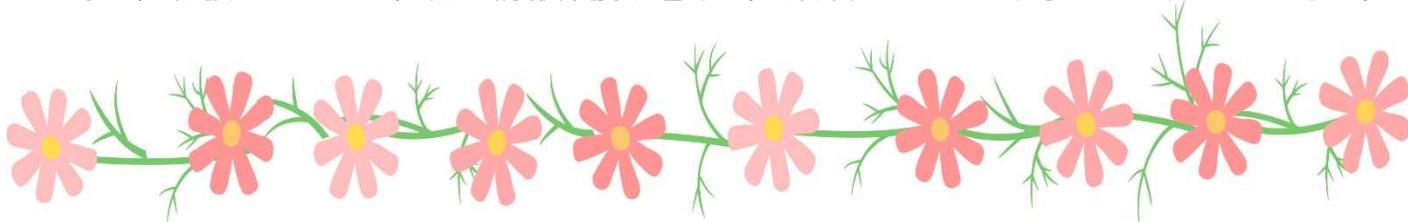
申込書の提出締め切り 10月9日(金)

先天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。色がまったく分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付いていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、学校生活を送る上で、また進学・就職に際して自身の色の感じ方を知っておくことが大切です。

日常生活の中で、色の見え方に不安を持っている場合は、学校で健康相談を受けることもできますし、眼科医への受診をお勧めすることもあります。ご不明な点がございましたら、学校へご連絡ください。

なお、相談については、個人情報保護を遵守し、部外秘といたしますのでご安心ください。



きりとり

色覚検査申込書

令和 年 月 日

色覚検査を希望します。

年 組 児童氏名 _____

年 組 児童氏名 _____

年 組 児童氏名 _____

保護者氏名 _____