

赤阪小学校
保健室
R2. 10. 8 No. 7

朝晩は涼しくなり、秋らしくなってきました。気温の差が激しく、風邪気味の人が増えてきているように思います。こまめに手洗い・うがいをし、十分睡眠をとってかぜ予防を心がけましょう。

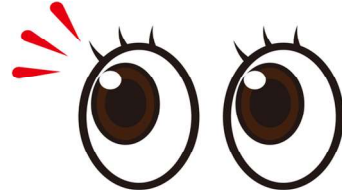
視力検査をおこないます



10月12日(月) 5・6年生
10月14日(水) 1・2年生
10月15日(木) 3・4年生

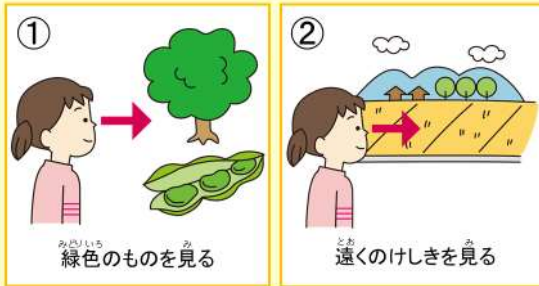
10月10日は

目の愛護デー



目に関するクイズに挑戦しよう!!

第1問 目によいのはどっち?



目は近くを見る時、目のまわりの筋肉を縮めて、見る物のピントを合わせます。そのため、筋肉は緊張していて、とてもつかれてしまいます。遠くを見る時は、この筋肉をゆるめることができるので、目を休ませることができます。

正解は…②でした。

学習している時やテレビやゲームをしている時など、時々窓の外景色をながめて目を休めるようにしましょう。

第2問 目がつかれてしまうのはどっち?



本を読んでいる時は、字が小さくても、上から下や左から右といった具合に、目は規則正しく動くので、それほど疲れません。テレビ見たりゲームをしたりする時は、目はあちこち見るためにたくさん動いています。その上、集中しすぎるとまばたきをすることを忘れてしまうので、目は乾燥してしまいます。

正解は…①でした。

テレビを見たり、ゲームをしたりする時は長い時間続けなくて、時々休けいするようにしましょう。

10月15日は 世界手洗いの日



世界では、年間500万人以上の子どもが、5才の誕生日を迎えることなく、命を落としています。石けんを使って正しく手を洗えば、そのうち100万人の命を守ることができるそうです。

正しい手洗いを心がけて、病気を予防し、命と健康を守るために日本ユニセフ協会が10月15日を世界手洗いの日と決めました。

正しい手洗い 6カ条

- ① つめを短く切ること
- ② 泡をきれいに流すこと
- ③ 石けんをよく泡立てること
- ④ 30秒以上かけて洗うこと
- ⑤ つめの間、手首も洗うこと
- ⑥ 清潔なハンカチでふくこと

おうちの方へ

1・4年生希望者対象 色覚検査を行います



色覚の検査については、平成14年度までは、小学4年生を対象に必須項目として実施されていましたが「差別」等を理由に、翌年から必須項目から削除され、希望者に対して個別に実施するものとされていました。

しかし、児童生徒等が自身の色覚の特性を知らないまま卒業を迎え、就職に当たって初めて色覚による就業規制(飛行機・船舶の操縦士、鉄道運転士、消防士、フグ調理師など)に直面するという実態の報告や、保護者等に対して色覚異常及び色覚の検査に関する基本的事項についての周知が十分に行われていないのではないかと指摘から、平成28年度の健康診断の改正で必要に応じ個別に検査を行うことと明記されました。このため千早赤阪村では、小1、小4、中1の児童生徒を対象に希望調査を行い、検査を実施しています。

他学年で、検査希望がありましたら連絡帳などでお知らせください。