

ほけんだより

がつごう
10月号

おうめしりっだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

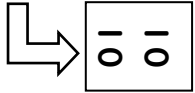
ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ



こんげつ ほけんもくひょう め たいせつ
今月の保健目標:目を大切にしよう

がつ か め あいご
10月10日は「目の愛護デー」です。



がつ か よこむ め み
10月10日を横向きにすると…「目」に見えてきませんか？

こんげつ め たいせつ はなし おも
今月は「目」を大切にするためのお話をしたいと思います。

10月10日は



め あいご
目の愛護デー

め せいかつ
目にやさしい生活をしよう

よ しせい み
良い姿勢でものを見る



め きゅう
目の休けいをする



あか み
明るいところで見る



け め
かみの毛が目に
はい
入らないようにする

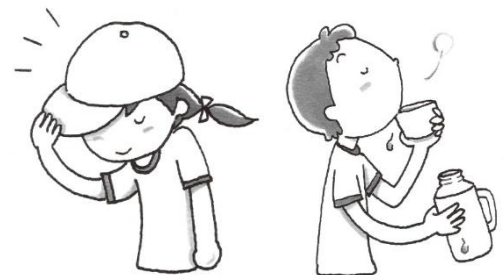


うんどうかい む
運動会に向けて

げん き こころ からだ ほんばん つぎ き
元気な心と体で本番をおかえられるように、次のことに気をつけましょう。

がつごう
学校でできること

- ① のどがかわく前に水を飲む(水とうを持ってくる)
- ② 外に出るときは ぼうしをかぶる
- ③ 具合が悪くなったら すぐに大人に伝える



おうちでできること

- ① はやね・はや起き
- ② 朝ごはんをしっかり食べる
- ③ 具合が悪いときは学校をお休みする

しきかくけんさ
色覚検査をします

がつ がつ しきかくけんさ ただ いろ み わ しら
11月から12月に、「色覚検査」をします。正しく色を見分けることができているか、調べるため
の検査です。今までに検査をしたことがない人で、おうちの人から申し込みがあった人だけ、
ほけんしつ けんさ
保健室で検査をします。



衣服の調節のおねがい

だんだんと秋らしい気候になってきました。子供は気候に合わせた服装を一人で選ぶことが難しく、涼しすぎる服装・暖かすぎる服装は、風邪や腹痛等の体調不良にもつながります。家を出る前に一度、子供の服装の確認をお願いいたします。朝晩が冷えやすい季節なので、薄手の上着が1枚あると良いかもしれません。



10月17日～10月23日は「薬と健康の週間」です

この週間は、医薬品や薬剤師等の役割に関する正しい知識を普及することを目的として実施されています。保健室では、原則として医療用医薬品の使用の介助は行っていません。しかし、子供が落ち着いて医薬品を使用する（内服・塗布・点眼等）ための環境を整えることは、保健室でも可能です。なにかございましたら、お気軽にご相談ください。



運動会が近づいてまいりました

子供たちが練習から本番まで、元気な心身で駆け抜けられるように、ご家庭でも以下の点にご協力をお願いいたします。

①規則正しい生活をさせる

疲労や睡眠不足、朝食の欠食等により、体調不良が起こりやすくなります。毎日8～10時間の睡眠時間を確保させ、朝食をしっかり摂らせ、子供を学校に送り出してください。

②水筒を持たせる

涼しくなってきましたが、水分補給は不可欠です。水筒に冷たい水やお茶、氷を入れて、毎日子供に持たせてください。

③肌着の替えやタオルを持たせる

体育着の下に肌着を着ている子供には肌着の替えを持たせてください。汗が冷えることで体も冷え、風邪をひいてしまうことがあります。汗を拭くタオルも一緒に持たせてください。

色覚検査について

11月～12月に、未検査かつ希望者を対象に、色覚検査を実施いたします。詳細は、後日、対象者に配布いたします。ご確認ください。

色覚に異常があり、特定の色が見えない、ある色が他の色に見える、ということはありませんが、赤と緑、橙と黄緑、茶色と緑、青と紫などが見分けにくいことがあります。色の誤認には、明るさや見る時間等の条件も関係します。

色覚異常に対し、治療方法はありませんが、自身の色の見え方の特性を知ること、色の誤認を減らすこと、学校で色覚異常に配慮した指導を行うことが可能になります。