



ほけんしつよい

2018. 10. 4.



日中はあたたかくても、朝夕にぐっと気温がさがることもあります。一日の気温の変化が大きいと体調をくずしやすくなります。

行事も多く、つかれがいつの間にかたまっていることも・・・
のどの痛みや発熱、嘔吐等で欠席や早退をしている人もあります。
体調がよくないときは無理をしないようにしましょう。



目にやさしい生活をしていませんか？

ふだんから目をたいせつにしよう



なが まえがみちうい めをきず
長い前髪注意。目を傷つけます。

きたない手でさわ
ってはダメ。

読書や字を書くときは手元と部屋の明るさに注意。

かさ
かん ちゅうい かわ
乾そう注意。乾いた目はつかれやすくなります。

た もの
食べ物もたいせつ。栄養のバランスを考えてしっかり食べよう。

目によい食べ物

目のつかれや視力をたもつのにいいといわれる食品には次のようなものがあります

【ビタミン類】



とく いろ こ やさい
特に色が濃い野菜のビタミンAは明るさを感じる物質に欠かせません。

【紫色の食べ物】



むらさきいろ た もの
紫色のもと、アントシアニンは網膜の色素体をつくるのを助けます。

【タウリン】



ぎょかいりい おお
魚介類に多くふくまれていて目のつかれにきくといわれています。



色覚検査についてお知らせ

色覚検査は小学校・中学校、それぞれの1年生の希望者を対象に実施しています。中学校は、9月に実施しました。小学校は、1年生を対象に希望調査をしました。検査は10月の学習発表会以降を予定しています。

先天性色覚異常は男子の5%（20人に1人）、女子の0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、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、学校生活では配慮が望まれます。

学校で行う検査は、簡易検査で養護教諭が行います。

検査の結果は、「色の見え方に気になる点がみられます」もしくは「色の見え方に気になる点はみられませんでした」のどちらかでお伝えします。

なお、今回の検査で問題がなかった場合でも、ご家庭でお子様の様子を見ておられて、色のとらえ方や使い方など、気になることがある場合は、眼科にご相談されることをお勧めしています。他の学年でも希望される場合は担任までお知らせください。個別に検査を実施します。

学校保健委員会を開催します！！

日時 10月19日（金）午後1時30分～2時30分

場所 ささゆり学園1F会議室

小中合同の学校保健委員会を開催します。この会は子どもたちの健康の保持増進を目的とする協議を行うものです。今年度は中学校学校医の奥井憲雅先生をお招きして、本校の児童生徒の健康実態、及び学校給食について話し合いを行う予定です。参加をご希望される方がございましたら、養護教諭（真下・内田）までご連絡ください。