

10月

ほけんだより

すくすく!

H30.10.1

中部小保健室

10月になり、朝晩は冷え込むようになってきました。秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋…といろいろなことを始めるのに、とてもいい季節です。体調管理をしっかりと、実りの多い秋にしてください!

目にやさしい生活をしよう

じゅう(10)がつ じゅう(10)か
〇月〇日
目の愛護デー

目にかかっていますか?

こすっていませんか?

近づきませんか?

長時間になっていませんか?



まえがみ
前髪は切るか、
ピンでとめる



ゴミが入ったときは、
水を入れた洗面器の
中でまばたきをする



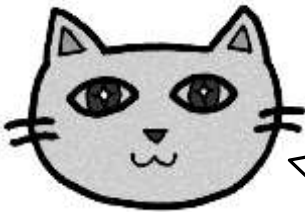
30cm
本やノートから
目を30cm以上
はなす



テレビやゲームは
時間を決め、それ
以上はやめる

あんな目、こんな目...

生きものの目のフシギ

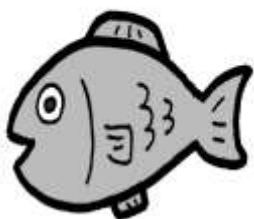


【光る!ネコの目】

暗いところでららんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがそなわっているから。タペタムのおかげで、ネコは暗いところでもまわりが見えるのです。

【いっぱい!昆虫の目】

トンボやチョウなどの昆虫の目は、よく見るとアミのよう。実は、その1つひとつが全て目です。広い範囲が見えるため、エサになる生き物や敵が近づいてくるとすぐにわかります。



【閉じない?魚の目】

多くの魚には『まぶた』がないので、目はつぶらず、いつも開けっぱなしです。もちろん眠るときも、目は開けたままです。

あうちの方へ



10月になり、朝や夕方は涼しくなりましたが、昼間はまだまだ暑い日もあります。この季節は、気候の変化に体がついていけず、体調を崩しがちです。本校では、発熱や頭痛など体調を崩す子が連日出ています。登校前に、お子さんと一緒に天気予報を確認したり、気候に合わせて上着で体温調節できるようにしたり、ご配慮をお願いします。



「ドライアイ」チェック!



- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある |

※12のチェック項目のうち、5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



予防方法は?



- ①目が疲れたらひと休み。
1時間ごとに10～15分休む
- ②テレビ・モニター画面は
目の位置より下に置いて見る
- ③コンタクトレンズを使っている人は
定期的に眼科受診を

色覚について

色覚とは色を見分ける感覚のことで、網膜にある視細胞（赤色、緑色、青色のそれぞれの色に反応する3種類の細胞がある）が色を識別しています。先天性の色覚異常とは、この細胞のいずれか、または全てに、様々な程度の異常を生じた状態です。色覚異常といっても全く色がわからないモノクロの世界というわけではなく、見分けにくい色の組み合わせ（赤と緑、ピンクと白・灰色など）はありますが、自らの色の見え方の特性を知ることによって色の誤認を減らすことも可能です。また、現在は職業制限も大幅に緩和され、色の見え方に配慮した色覚バリアフリーという考え方も浸透してきています。

色覚検査

希望調査について

本校では、H28年度より、毎年1年生の希望者を対象にした色覚の検査を行っています。

1年生のご家庭には希望調査票を配付いたしますが、今年度につきましても、他学年のお子さんにも希望がありましたら検査を実施します。お子さんの様子から気になることやご心配なことがございましたら、担任に申し出てください。希望調査票をお渡しします。

～色の見え方について～

色覚異常がある人の割合は男性の約5%、女性の約0.2%といわれています。教材・教具をはじめ、学校の中で特定の色やその組み合わせが意図せず使われていることがあり、見えにくさを生じる可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、また色の見え方に関してご不明な点などがありましたら、いつでもご連絡・ご相談ください。

