ほけんだより 10月

令和６年10月18日（金）

熊本市立田迎小学校保健室

１０月に入り、ようやく過ごしやすい季節になってきました。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がありますが、今年は１０月に入るぎりぎりまで残暑が続きましたね。

田迎小では心地よい秋晴れのもと、のびのびと体を動かしている子どもたちの姿がみられます。

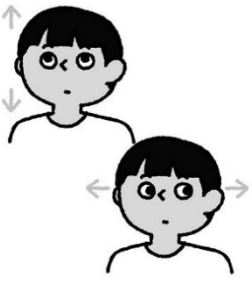
もうすぐ運動会です。大きなけがや病気をすることなく本番をむかえられるようにがんばりましょう。

１０月の保健目標

目を大切にしよう

元気アップ委員会で目に関するクイズラリーを行っています。クイズに答えたら、保健室前のポストに提出してください！

規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることはもちろん、積極的に目をいたわる時間をとりましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。

近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

40℃くらいの蒸しタオル等で、５～10分程度温める。

痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

目の不思議を体験してみよう！

ミッション１

昨日の夕ご飯を思い出そう。

目はどこを向いたかな？

目の働きは脳の働きとつながりがあります。

過去のことを考えているときは左上、未来のことを考えているときは右上を見ると言われています。

ミッション２

目だけ上を向いてまぶたを閉じて、その状態でまぶたを開いてみよう。

開けられない人が多いと思います。

これは、「まぶたを開ける」神経と「目を上に動かす」神経が同じだから難しいと言われています。

「目を上に動かす」ことに神経が使われた状態になるので、「まぶたを開ける」ことができなくなるのです。

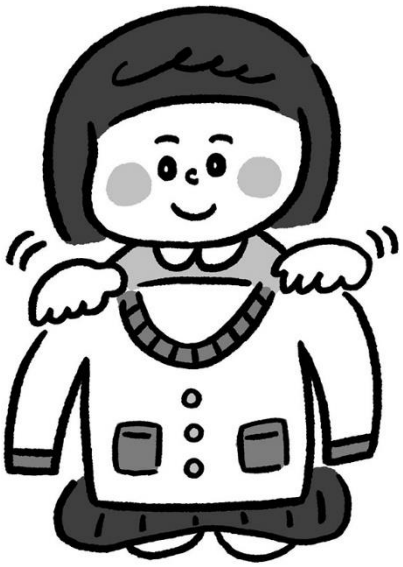
ミッション３

ひとつの文字をずっと見続けてみよう。

を

じーっと見ていると、「を」という文字がこんな形だったかな？と分からなくなってきませんか。同じ文字をずっと見ていると脳が疲れて、文字の形をまとまりとして見られなくなってしまいます。

この時期は衣服で体温調節



日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!?」というときは、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です！　汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

２学期カウンセリングの予定

１０月２５日（金）９：３０～１２：３０

１１月２２日（金）９：３０～１４：３０

１２月６日（金）９：３０～１４：３０

カウンセリングを希望する人は、担任の先生か保健室まで教えてください。お子様だけでなく、おうちの方も受けることができます。

保護者のみなさまへ

色覚異常について

色の見え方、感じ方は、顔や考え方が異なるのと同様に、一人ひとり異なります。色の感じ方がほかの大勢と比べて明らかに異なる人は、医学的に「色覚異常」と診断されます。

色覚異常のある人が見分けにくい色の組み合わせは「赤と緑」、「橙と黄緑」「茶と緑」「青と紫」「ピンクと白・灰」「緑と灰・黒」「赤と黒」「ピンクと水色」です。このため、ビブスの色分けが分かりづらい、理科の実験などで薬品の色の変化や程度が分かりづらいなど、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。

（公益社団法人日本学校保健会：学校における色覚に関する資料参照）

～色覚の検査について～

本校では、色覚異常のお子様に配慮した指導ができるように４年生の希望者を対象にした検査を行っています。毎年４年生を対象にしていますが、他学年のお子様でも色の見え方が気になるなどの理由でご希望がございましたら、検査を行います。連絡帳等でお知らせください。

検査は保健室で一人ずつ養護教諭が行います。あくまでも簡易検査となりますので、疑いがある場合は眼科への受診をおすすめさせていただきます。