

# ほけんだより



令和3年10月8日(金)  
春日井市立出川小学校  
保健室

なつ

## 夏がおわったけれど・・・

暑い夏が終わり、10月が始まりました。季節では“秋”ですが、夏のような暑い日が続いています。しかし、夕方から肌寒くなってくるので、服の調節が難しい時期です。服を選ぶときは調節しやすいもので登校してくださいね。だんだんと過ごしやすくなってくる“秋”をみんなで楽しみましょう。



がつ

か

め

あいご

## 10月10日は目の愛護デーです！

クロームブックを活用した授業が本格的に始まり、学校でも家でもタブレットの画面を見る時間が増えてきました。それに加えて、コロナ禍で家で過ごす時間が長く、長時間テレビやゲームで遊んでいる子が多くなっているのではないかと心配しています。この機会におうちの方と一緒に「目」の健康について考えてみましょう。



画面からどのくらい離れたらいいのかな？

30 cm以上離れるといいよ！寝転がったりせず、姿勢よく座って見よう！



どのくらいの時間使っているのかな？

30分に1回、20秒以上目を休めよう！その時は、遠くを見るといいよ！  
長時間使うと目が疲れ、乾いたりするから気をつけてね。



眠たくなるまで使っているのかな？

画面の光で眠たくならなくなってしまうよ！寝る1時間前には使わないようにしましょう！

黒板の字が見にくくなったなあと思う人は  
保健室へ相談にきてくださいね！



## 色覚検査について

先天性の色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約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って周囲から誤解を受けることや、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。本人には自覚のない場合が多く、お子様が検査を受けるまで保護者の方もそのことに気づかない場合が少なくないそうです。治療法はありませんが、授業を受けるにあたり、また今後の進路選択にあたり、お子様の色の見え方を知っておきたい方は、学校で検査表を用いた検査ができます。希望される方は、担任または養護教諭までお知らせください。なお、学校眼科医（唐木 Dr.）から、正確に検査するために4年生以上で検査をすることを勧められましたが、1～3年生のお子様も検査できます。ご希望がありましたら、お申し出ください。



## 10月の予定



| 月                                                                                       | 火                                                               | 水  | 木                      | 金                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         |                                                                 |    |                        | 1                                                                                           |
| 4<br> | 5                                                               | 6  | 7<br>せいけつ検査            | 8                                                                                           |
| 11                                                                                      | 秋の歯科検診の対象者は、6月の<br>歯科検診から現在までで、<br>未受診の児童です。早めの受診を<br>お願いいたします。 |    | 14<br>せいけつ検査           | 15                                                                                          |
| 18                                                                                      |                                                                 |    | 21<br>せいけつ検査<br>秋の歯科検診 | 22<br> |
| 25<br>修学旅行事前検診<br>(6年生)                                                                 | 26                                                              | 27 | 28<br>せいけつ検査           | 29                                                                                          |

見え方のフシギ  目の「さっかく」

A タテの線とヨコの線は  
同じ長さ？



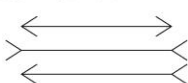
B まん中の●は  
同じ大きさ？



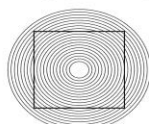
C 長いヨコの線は  
すべてまっすぐ？



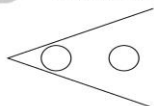
D 3本のヨコの線は  
同じ長さ？



E □はゆがんでいない？



F 2つの○は  
同じ大きさ？



A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？