

# ほけんだより10月がつ

30年10月2日  
練馬区立大泉小学校  
10月号 保健室

つい最近まで半袖で過ごしていたと思ったら、朝夕の冷え込みを中心に、気温が下がる日が増えだすと多くなり本格的な秋を感じます。

季節の変わり目  
体調管理に気をつけましょう

ハクション!!

「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と、体温調節をしながら過ごせるような「ぬぐ」「着る」がしやすい服装がいいですね。

また、こまめに天気（気温）予報をチェックして、急な暑さ寒さによる風邪や体調不良をしっかり予防したいですね。9月は、急な嘔吐など胃腸が疲れている子がいました。マイコプラズマ肺炎もご注意ください。

10じゅうがつ月とおか10あいち日

目の愛護デー

## 保護者の方へ ～色の見え方について～

近年、先天的に色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的に推進されています。一方で、学校においては平成15（2003）年度以降、定期健康診断で色覚検査が必須項目でなくなったことなどから、特定の色やその組み合わせが見えにくいことに、お子さん本人も含めて気がつかない場合があります。

色の見え方が異な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、学級担任、または養護教諭にご連絡・ご相談ください。



# 目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？



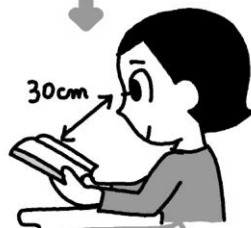
前髪は切るか、ピンでとめる

こすっていませんか？



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

近づきませんか？



本やノートから目を30cm以上はなす

長時間になっていませんか？



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

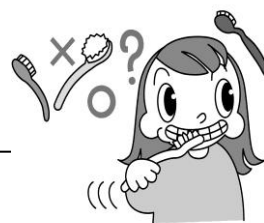
# 薬に頼りすぎない生活を

お腹がくだったら下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えるはいないでしょうか？

病気やケガを治す、体の本来のチカラを発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも私たちの心身の健康を“サポート”するためのもの。頼りすぎたり過信したりすることなく、上手につき合っていきたいものですね。



## 秋の保健行事



10月3日（水）

合同軽井沢宿泊前日健診（五組）

11月1日（木）

就学時健康診断・・・特別時程の4時間で、給食後下校します  
就学時健康診断の受付は、13時30分～

11月29日（木）

全校秋の歯科健診・・・朝の歯磨き忘れずに！