

平成29年10月4日

ほけんだより 10月号

練馬区立豊玉南小学校

校長 風見 由起夫

秋も元気に過ごそう！

9月30日、秋晴れの空のもと、みんなが一生懸命がんばった運動会が終わりました。全力を尽くす姿、それを応援する姿…とても感動しました。

さて暑すぎず、寒すぎず、爽やかで過ごしやすいこの季節。どんなことをするのも適した気候です。さて、秋と言えば…

●スポーツの秋



●芸術の秋



●読書の秋



●食欲の秋



皆さんはどんな秋でしょうか。自分にとって興味があること、好きなこと…それだけではなく、やってみたいことにチャレンジするのもいいかもしれません。心と体の調子を整えて自分らしく、充実した秋を楽しんでほしいです。



<10月の保健目標> 目を大切にしよう

☆あなたの前髪はだいじょうぶ？

まえがみ
前髪が目にかかると…



め ひょうめん きず
●目の表面を傷つける



●ちらちらして目がつかれる



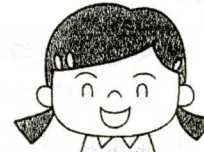
●ものもらいの原因になる



みじか き
●短く切る！



●ピンでとめる！



め けんこう
目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！

☆ケータイ、ゲーム長い時間使っていませんか？

「目が疲れる」「視力が落ちてきた」と感じることはありませんか？ケータイやゲームを長時間続けて使うと、目の疲れや視力の低下につながります。

最近20～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」などの加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。スマホやタブレットなどの操作は近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり筋肉疲労をおこしやすいのです。ご家庭で使い方についてのルールを決めて、使いすぎ予防と目のケア、両方意識できるといいと思います。

☆色覚検査について

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異常を生じた状態です。先天色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%に見られます。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、学校生活での配慮が望まれます。練馬区では、色覚異常のある児童生徒に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚検査を行っています。本校では以下の通り行います。

平成29年度 : 小学4・5年生および中学2年生で希望する者
 10月4日(水)「色覚検査申込書」配布。10日(火)までに回収
 平成30年度以降: 小学4年生および中学生の区外からの転入者等で希望する者

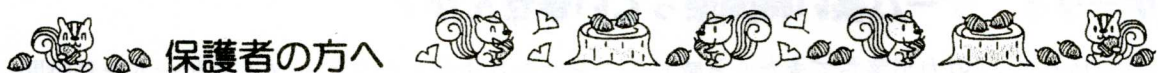
10月17日~23日は 薬と健康の週間です!

☆正しくできていますか? 薬ののみかた

<p>○ジュースや牛乳でのまない 水かぬるま湯でのむ</p> 	<p>○用法(のみかた) 用量(のむ量)を守る。</p> 
<p>○カプセルや錠剤は開けたり わったりせずにおむ</p> 	<p>○くすりは「あげない」「もらわない」</p> 

★くすりを学校に持ってくる場合

薬を学校に持ってくる場合、基本的に自己管理になります。学校で預かることはしていません。必ず薬を入れておくところ、使用する時間、量、方法など、お子さんをご確認ください。また、薬を持参する場合は、連絡帳などで担任へお知らせください。



保護者の方へ

秋は四季の中でも夜の時間が長く「秋の夜長」といわれます。ついつい夜更かししてテレビを見たり、ゲームやスマホ、パソコンを使ったりしていませんか?でも、たまにはメディアの電源をオフにしてみましょう。家族でおしゃべりしたり、ゆっくりお風呂に入ったり、本を読んだりするのもいいと思います。