

保健だより

令和2年度
練馬区立田柄第二小学校
校長 谷田 弘子
養護教諭 浅賀 雅子

10月号

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

め たいせつ
目を大切にしよう！

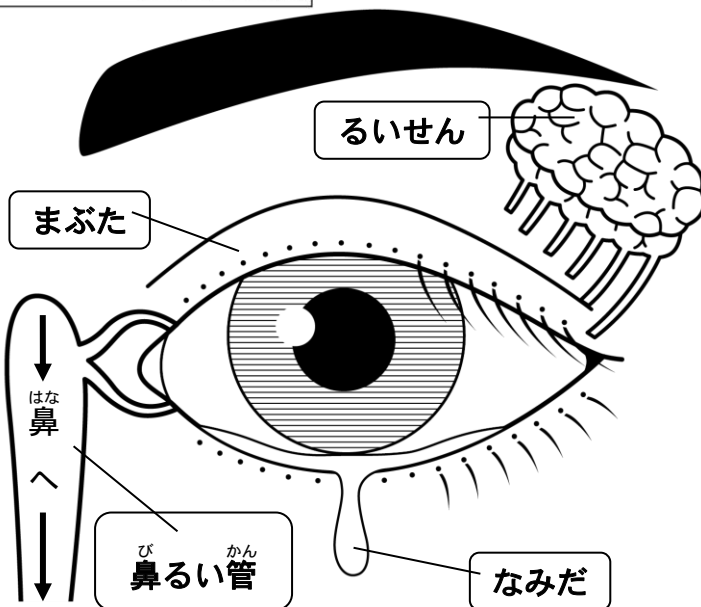
あさばん 朝晩もすずしくなり、すっかり秋らしくなってきました。きおんさ はげ 気温差が激しく、かぜ ぎみ ひと ふ 風邪気味の人が増えてきているように思います。さむい かん かん 寒いと感じたらうわぎ き 着たり、のどがいた とき 痛い時はうがいをしたり、たいちよう わる とき むり はや 体調が悪い時は無理せず早めに寝たり・・・自分で体調を管理し、みんな元気な姿でダンスフェスティバルをむかえましょう！！

で なみだはどこから出ているの？

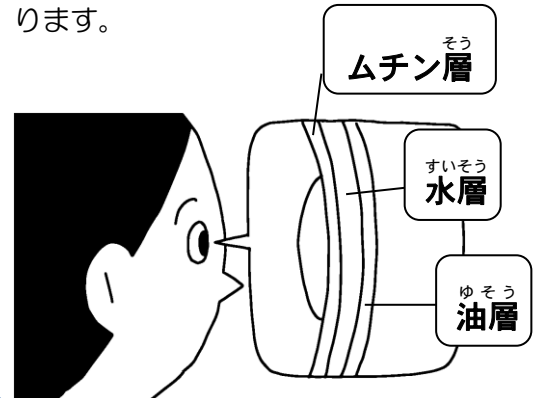


るいせんはいつも、なみだをつくって目に送っています。まぶたは、まばたきをするたびに、なみだを目の表面全体に広げて、目に酸素をあたえています。なみだは、目の表面をうるおした後、鼻の管を通して鼻に流れていきます。

---→ なみだの進路



なみだの層は「ムチン層」「水層」「油層」の3層に分かれています。一番内側のムチン層はねばり気があるため目の表面について、一番外側にある油層は目を乾燥から守り、2層の間にサラサラした水層があります。



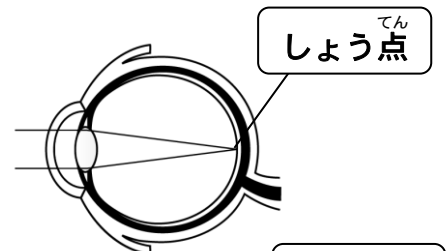
「近視」と「遠視」って何？

近視は、近くのものを見る時にはピント（しょう点）が合いやすく問題ありませんが、遠くのものを見る時はもうまぐより前でしょう点を結んでしまうので、めがねをかけてピントを合わせる必要があります。

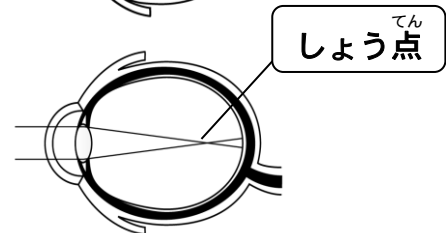
遠視は、ものを見る時にしょう点がもうまぐより後ろに結ばれてしまう状態で、近くを見る時も遠くを見る時も常にピント調節が必要で、勉強や読書をしていてもつかれやすく集中力がもたないことがあります。

遠視の場合は遠視用のめがねをかけて、目の負担を減らしましょう。

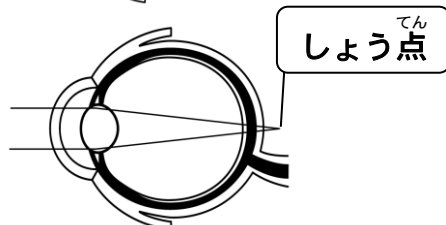
せいし め
正視の目
（眼球）



きんし め
近視の目
（眼球）



えんし め
遠視の目
（眼球）



色覚検査について

色覚検査は、色の見え方を調べる検査です。色覚異常について自覚のないまま成長し、希望の職業に就業できなかったという事例があるようです。昔に比べると、色覚異常による就業制限は少なくなってきましたが、「色」に関わる仕事や航空関係など、制限のあるものもあります。

練馬区では、定期健康診断とは別に、臨時検査として色覚検査を行っています。平成30年度からは、毎年4年生の児童を対象とし、検査を行っています。こちらの検査は、希望制となりますので、4年生には希望調査を実施いたします。後日配付いたします「色覚検査について」のお知らせをお読みいただき、希望者は申込み用紙をご提出ください。検査は、一人ずつ、養護教諭が行います。学校で行う検査はあくまでも簡易検査となりますので、疑いがある場合は、一度眼科への受診をおすすめさせていただきます。

今後も、毎年4年生が実施しますが、他学年でもご希望がありましたら、連絡帳などでお知らせください。



9月の発育測定の結果

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	119.0	119.6	22.3	22.6
2年	124.3	123.7	25.2	24.0
3年	130.4	129.4	29.5	28.4
4年	136.1	137.2	33.2	33.4
5年	141.1	143.3	35.7	35.5
6年	149.2	150.9	41.8	41.6

健康診断の結果より、疾病の疑いがある児童には、「受診のすすめ」の手紙を個人宛で渡しております。医療機関に行き、記入が済みましたら学校にご提出ください。既に多くの保護者の皆様から、受診報告書が届いています。ご協力ありがとうございます。以前から通院している継続的な疾病の際は、ご家庭での手書きでも結構です。また、異常なしの場合は、個人宛手紙はいきませんのでご承知おきください。

* 10月の保健行事 *

- ◆10月2日 内科健診 6年
- ◆10月6日 内科健診 4年
- ◆10月8日 歯科健診 1・3・5年
- ◆10月9日 聴力検査 5年
- ◆10月14日 耳鼻科健診 1・3・5年
- ◆10月15日 眼科健診 全学年
- ◆10月16日 聴力検査 3年
- ◆10月19日 内科健診 5年
- ◆10月21日 耳鼻科健診 2・4・6年
- ◆10月22日 聴力検査 2年
- ◆10月27日 聴力検査 1年
- ◆10月29日 歯科健診 2・4・6年



検査結果について、ご不明点がある際は、いつでも保健室までご連絡ください。

全ての結果が載っている個人宛の「定期健康診断の記録」は、全検査が終了した11月にお渡しさせていただきます。

