



# 保健だより



平成29年10月2日(月) 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 6

暗くなるのも少しずつ早くなり、秋の深まりを感じる時期となりました。この時期は1日の気温の差が大きく体調を崩しやすくなります。衣服を調節して気温の変化に対応しましょう。

秋は、自然の美しさを感じる機会が多いと思います。きれいな夕焼け、色づく木の葉、「きれいだなあ」と感じる心を大切にしたいですね。



## 10月10日は 目の愛護デー



私たちは、日々生活する中で五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)を通じて多くの情報を取り入れています。なかでも、情報の80%が「視覚」＝「目」から得られたものだと言われています。

私たちがいかに目にたよって生活しているかがよくわかります。

### こんなときは目が疲れています



しょぼしょぼする



まぶしい

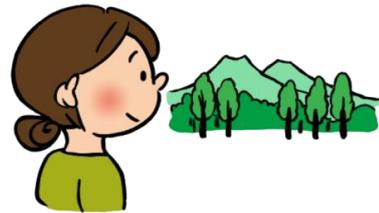


目の奥が痛い



字がかすんで見える

### 目が疲れたら



遠くを見て、目を休める



目を温める



ストレッチをする

### 10月の保健行事

10月17日(火)  
13:30~  
貧血検査  
(1年希望者)

### インフルエンザの予防接種が始まります!

予防接種は、感染や発症を完全に抑えることはできませんが、症状が重症化することを防ぎます。

ワクチンはウイルスの型によって異なるため、毎年、どの型のインフルエンザが流行するのか予測して作られています。



## < 色覚検査について >

2年生の保護者の皆様、色覚検査の希望調査票の提出にご協力いただき、ありがとうございました。検査後は実施者全員に個別に結果通知を配布いたしますので、ご確認ください。



### ◇色覚について

「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、青色のそれぞれに反応する3種類の細胞）が色を識別しています。

色覚が正常と異なる場合でも、全く色がわからないモノクロの世界というわけではなく、見分けにくい色の組み合わせ（赤と緑、ピンクと白、灰色など）はありますが、自らの色の見え方の抑制を知ることでも色の誤認を減らすことも可能です。

また、2017年9月に日本遺伝子学会が“色の見え方は人によって多様である”という認識から「色覚異常」を「色覚多様性」という言葉に改訂したこともニュースとなりました。現在では、職業制限も大幅に緩和され、色の見え方に配慮した色覚バリアフリーという考え方も浸透してきています。一般に運転免許の取得は信号機の色彩が判別できれば可能です。

## もうすぐ修学旅行

## 出発前の健康管理

出発前は十分睡眠をとり、睡眠不足がないようにする。



栄養バランスのとれた食事をしっかり食べる。



手洗い・うがいをし、かぜをひかないように注意する。



慣れない環境では便秘になりやすいので、規則正しい排便の習慣をつけておく。



旅行中に必要な薬を用意しておく（飲み慣れたもの）。



※人からもらってはいけません

健康上で心配なことがある人は、事前に医師や養護教諭に相談しておく。

