



ひがしっ子

すくすくだより



10月



2022.10.14 常磐東小学校保健室

がくしゅうはっぴょうかい れんしゅう はし げんき うたごえ がっき ねいろ ほけんしつ き  
学習発表会の練習が始まり、元気な歌声や楽器の音色が保健室にも聞こえて  
きます。本番が楽しみです。

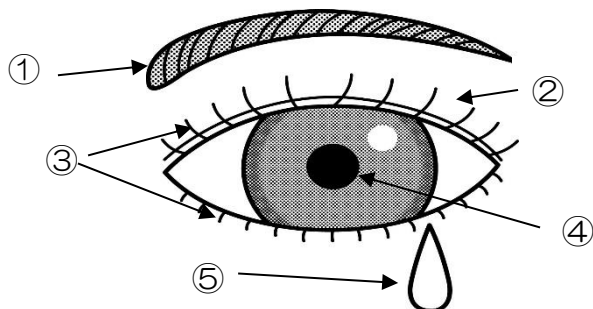
あさゆつ ひる おんどさ はげ たいちょう きせつ あつ うわぎ  
朝夕と昼の温度差が激しく、体調をくずしやすい季節です。「暑くなったら上着  
をぬぐ、寒くなったら上着を着る」など、自分で服装を調節できるとよいですね。



ほけんもくひょう め たいせつ  
10月の保健目標 「目を大切にしよう」

め  
目のまわりにあるもの①～⑤の名前や、はたらきを知っていますか？

え しかく なか えら した なか か  
絵のとなりの口の中から選んで、下の（ ）の中に書いてみましょう。



まつげ まぶた なみだ  
まゆげ どうこう

- ①（ ） ひたいからのあせめ目はいるのをふせぐ。
- ②（ ） 目（めだま）を守り、まばたきでかんそうをふせぐ。
- ③（ ） 目にごみやほこりが入るのをふせぐ。
- ④（ ） 目に入る光の量を調節する。
- ⑤（ ） ごみをあらい流し、目をうるおす。  
目に酸素や栄養を送る。

めにやさしい生活を！

- ゲームをするときは、30分に1回くらいは休けいをしよう。
- 本を読むときは、明るい場所で読もう。
- 携帯型ゲーム機、本、ノートからは30cmくらい目をはなそう。
- 目を休めるためにも早くねよう。



## がっこうほけんいいんかい ほうこく 学校保健委員会の報告

さくねんど ひ つづ ちゅうきょうだいがくめいよきょうじゅ ゆあさかげもとさま こうし むか がっこうほけんいいんかい  
昨年度に引き続き、中京大学名誉教授の湯浅景元様を講師にお迎えし、学校保健委員会  
をおこな こんねんと しせい ととの たいせつ はなし  
を行いました。今年度は「姿勢を整えることの大切さ」についてお話していただきました。  
た。たくさんのほごしゃ かた さんか  
た。たくさんの保護者の方にもご参加いただき、ありがとうございました。



しせい わる  
姿勢が悪いとなぜよくないのか、よい姿勢  
をとるコツなどを聞くことができました。

どうし しせい  
となり同士で姿勢のチェックをしました。  
とてもよい姿勢ができています！

### よい姿勢のコツ



- せすじをのばす
- おなかをへこます
- あごをひく
- かたの力をぬく

よい姿勢を心がけていきましょうね！

### じどう かんそう 児童の感想

- 姿勢で病気やけがになってしまったり、集中力がなくなってしまうと聞いてびっくりしました。わたしは特にゲームでねこぜにならないようにしたいです。
- 姿勢をなおすのはむずかしいと思っていたけれど、実際にやってみると意識してできそうだなと思いました。ふだんからいすにすわるときもよい姿勢をとるように気をつけたいです。

## 保護者の皆様へ

### ★視力検査の結果について

先週、視力測定を行いました。A (1.0 以上) 以外のお子様には、「受診のすすめ」をお渡ししますので、ご確認ください。学校で行う視力検査は、スクリーニング (選別) です。それが、近視、遠視、乱視といった屈折異常によるものなのか、他の目の病気のためなのかなどについては、眼科専門医でなければ診断をすることができません。「受診のすすめ」をお渡ししたお子様で、今年度一度も受診をしていない場合は、できるだけ早めに医療機関の受診をしていただくよう対応をお願いいたします。

### ★色覚検査について

学校における色覚検査 (色の見え方の検査) は、現在、健康診断の必須項目から削除されていますが、先天的に色覚の特性をもつお子さんは、男子で約 5%、女子で約 0.2% の割合でみられると言われています。保健室で簡単にできる検査がありますので、色覚検査を希望される場合は、連絡帳や電話などでお伝えください。検査結果については、ご家庭にお伝えします。色覚に特性がみられた場合、学校は、周りから誤解を受けたり、色を扱う授業で理解できなかつたりすることがないように十分配慮しながら対応します。