

ほけんだより

令和5年10月2日
北区立豊川小学校
ほけんだより10月号
校長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

少しずつ昼が短くなり夜が長くなってきて、朝晩の風が涼しく感じられるようになってきました。これから衣服も秋の装いに変化していくことでしょう。しかし、まだまだ日中は暑い日が続きそうですので、1日の中で脱ぎ着しやすい上着を1枚持参することをお勧めします。

10月10日は

目の愛護デー



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」が近年、公共施設・交通機関の案内表示などをはじめ、社会的に推進されています。その一方、学校の定期健康診断での色覚検査が2003年から必須項目から外れています。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当すると言われています。

小学校では、4年生の希望者に色覚検査を実施しています。4年生にはお手紙を配付しますが、他学年でも、見え方が気になるお子さんに色覚検査を行うこともできますので、ご希望がありましたら学校へご連絡ください。

今月の保健目標

「目を大切にしよう」

視力は一度下がるとなかなか元に戻りにくいものです。昨今では大人だけでなく、子供も日常的にモバイル端末を使う機会が増え、スマートフォンやタブレットでアニメ等を見る機会は幼児の頃から多くなっています。その端末の光が目負担をかけているようです。

厚生労働省でも、ディスプレイを用いる労働環境に対する労働衛生管理のガイドラインを設けて、目など身体の健康を守る必要性があることを示唆しています。

目の愛護デーが、お子さんと一緒に目の大切さや健康について考える機会になるとよいでしょう。

<お知らせ>

秋の視力検査を9/19から行っています。休み時間を使って行っていますので授業には支障ありません。主に春の視力検査でB以下だった児童、メガネをかけている児童に再検査を行っています。また、結果につきましては、眼科校医の判定が届いてからお知らせいたします。

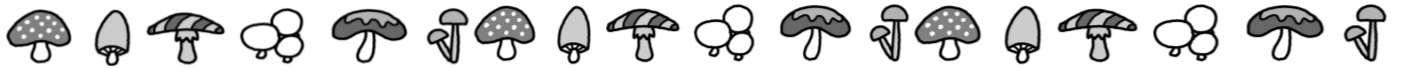
普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲーム 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

仕事しているときは難しいですが、大人も仕事にでも目に優しい生活を心がけたいものです。



10月17日～23日は「薬💊と健康❤️の週間」

日々健康に過ごすために、サプリや薬が欠かせないものとなっている方も多いと思います。しかし、飲み方や使い方を間違えると、かえって健康を害することに繋がってしまいます。飲む場合には、用法・用量を守って飲む際には、コップ1杯くらいの水かぬるま湯で飲みましょう。

薬は指定されたタイミングを守って飲む



飲むときは
コップ1杯の
水かぬるま湯で!

食前



食事

食後



食間



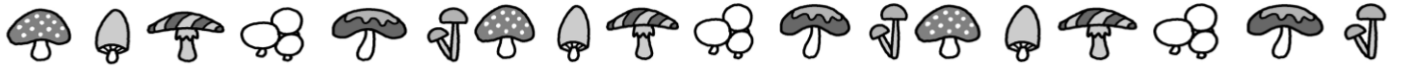
食事

●食事の
1時間～30分前
(胃の中に食べ物が入っていないとき)



●食事のあと
30分以内
(胃の中に食べ物が入っているとき)

●食事と食事の間に、
食事を終えて
約2時間後
(食事の最中ではない)



7つのまちがいをさがそう!

お子さんと一緒にやってみてください♪



こた
ほけんしつまえ
けいじばん
答えは保健室前の掲示板にあるので、見てみてくださいね☆