

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気!

No.10

# ほけんだより 10月

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

～おうちの人といっしょに読みましょう～

H28年10月6日(木)

10月の保健目標 ○姿勢を正そう

朝晩、だいぶすずしくなってきましたが、昼間は汗をかくほどの陽気になることもあり、気温の変化に体が付いていかず、体調を崩す児童が多くなってきました。学芸会を成功させるためにも、みんなで力を合わせて、体調管理をしっかりしましょう。

**秋かぜ注意報発令中!**

～こんなことに気を付けて生活しましょう～

- ★規則正しい生活をする：かぜ気味かな?と感じたら、夜は早めに布団に入って休みましょう。
- ★手洗い・うがいをする：かぜ予防の基本です。
- ★汗をかいたら、よく拭く：体育や休み時間でかいた汗をそのままにしないようにしましょう。
- ★下着を着る：下着には、汗を吸ったり、体温を調節したりする役割があります。
- ★上着で暑さ・寒さの調節をする：寒いと感じたときに、上着を羽織れるようにしましょう。

## ゲーム・スマホと上手に付き合おう

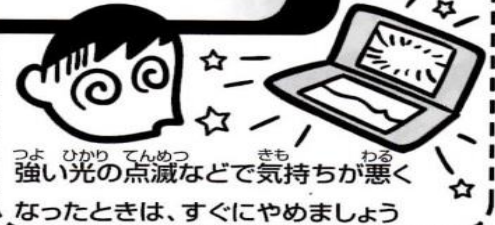
「ゲームやスマホって楽しい!」とつい夢中になってしまう人もいるかもしれませんが、でも、あまり長い時間、画面を見つめていると、目が痛くなったり、視力が悪くなったりします。自分の健康を考えながら、ゲームやスマホと上手に付き合えるといいですね。

### ゲーム・スマホで遊ぶときには…

画面に目を  
ちかづけすぎ  
ないように  
しましょう



時間を決めて遊びましょう  
★20分続いたら5分休む



強い光の点滅などで気持ちが悪くなったときは、すぐにやめましょう



明るいところで遊びましょう



イヤホンをつかうときは、大きな音で聞かないようにしましょう

# ストップ! せなか 背中ぐにゃ〜

みなさんは普段、「正しい姿勢」を心掛けていますか? 頬づえをついたり、足を組んで勉強している人はいませんか?

授業中に教室をのぞくと、背中がぐにゃ〜とゆがんでいる人が目につくことがあります。姿勢は、成長期の長い時間を掛けて作られていきます。一度、悪い姿勢が身に付いてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ「正しい姿勢」を習慣付けましょう。

ただ 正しい姿勢

机と体の間は、にぎりこぶし1つぶんくらいはなす。

ひざを直角(90度)にする。

足の裏全体を床につける。

背筋を伸ばす。

イスに深く腰かける。



## スクールカウンセラー来校予定日

学校やお友だちのことなど、どんなことでも気軽に相談できます。保護者の方も、お子さんのことで気になることや、子育ての悩み、心配事など、何でも気軽にご相談ください。カウンセリングを希望する場合は、担任または養護教諭 高橋までお知らせください。



【来校の予定日】 ★10月20日(木) ★11月24日(木)

## 保護者のみなさまへ

### ◎2学期視力検査結果のお知らせについて

先日実施した視力検査で、視力B以下のお子さまに「治療勧告書」をお渡ししました。成長期は特に視力低下が進みやすく、見えにくいのに無理をしていると、物を近くで見ることが多くなり、目が疲れてさらに視力が低下してしまいます。治療勧告書の配付があった場合は、早めに眼科を受診されることをお勧めします。

### ◎色覚検査について

色覚検査は平成15年度から必須項目から削除されましたが、気仙沼市では、今年度から、小学校4年生と希望者を対象に実施しています。先天色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人)の割合にみられます。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、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚がない場合が多く、検査を受けるまで保護者の方もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、学校生活を送る上で、また職業・進路選択(鉄道、航空、船舶関係等)にあたり、自身の色の見え方を知っておくためにも色覚検査は大切です。

お子さまの色の感じ方を確認しておきたいという希望がある場合は、いつでも学校で検査することができますので、担任または養護教諭までお知らせください。

それは見えにくいサインかも!



一度、視力検査をしてみましょう。