



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



朝晩と昼の気温の差が大きくなり、すっかり秋も深まってきましたね。気温が下がると、かぜやインフルエンザなどの病気が流行りやすくなります。手洗い・うがいをこまめにし、早寝早起きを心がけましょう。外で遊ぶときは、上着を着たり脱いだりして、上手に体温を調節してくださいね。元気に毎日を過ごしましょう。



10月8日(水)ハクゾウメディカル株式会社の方に
お越しいたき、1年生を対象に手洗いについて教えて
もらいました。

教室で手洗いの手順について教わった後、特殊なクリームを
つけてから実際に手を洗います。このクリームは、汚れに見立て
たもので、石鹸できれいに手を洗えていないと、ライトで照らし
たときに、白く光ります。

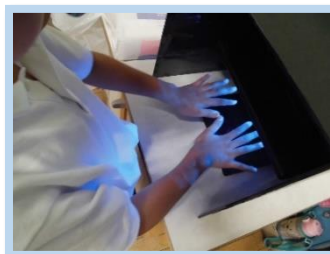
いつも上手に洗っているつもりでも、指の間や、爪のきわに
洗い残しがあることがよくわかりました。

教えてもらった方法でこまめに手を洗い、風邪をひかないよ
うにしましょう。



はじめに、教室で正しい手洗いについて
教えてもらいます。

色が変わる不思議な石鹸で
手を洗います。



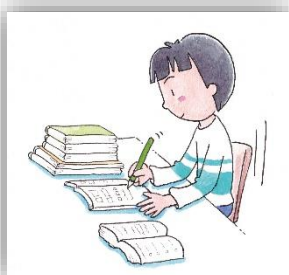
白く光っているところは洗い残しが
あったところ。爪や指の間、手首に洗
い残しがある人が多かったです。

11月1日はいい姿勢の日

いい姿勢で過ごせていますか？

1という数字が、背筋をまっすぐ伸ばして立っている人に見えることから、11月1日は「いい(11)姿勢の日」と言われています。授業中、いすに座っているときもいい姿勢を意識できていますか？

いい姿勢だとこんなにいいことがある！？



集中力が上がる



運動能力が上がる



すてきに見える！？



いい姿勢だと、呼吸をしやすくなって全身の血のめぐりや、脳の働きがよくなります。集中力や記憶力、運動能力も上がるそうです。

特に、パソコンを使った授業のとき、画面と目がどんどん近づいて、背筋が曲がっていませんか？

姿勢と視力は深く関係しています。

ふだんからいい姿勢を意識してみましょう。

4年生 保護者の方へ

希望者を対象に色覚検査を行いました。

先天色覚異常は日本において男子の約5%、女子の約0.2%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。

学校での検査で色覚異常の疑いがあった児童については、受診をおすすめするお手紙を渡しています。眼科を受診していただき、結果は担任を通じて保健室までご提出ください。

また、今回の検査で色覚以上の疑いがなかった児童については、結果を通知しませんので、ご了承ください。