

ほけんだより 10月号

令和8年度
大阪市立生魂小学校

あき かぜ こち せつ しょくよく あき あき
秋の風が心地よい季節となりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」そして「実りの秋」
あさばん ひる き おん さ おお じ き たいちよう くず ひと おお
です。朝晩と昼の気温差が大きいこの時期、体調を崩す人が多くなります。規則正しい
せいかつ ていこうりよく たいりよく ひごろ み こころ
生活で抵抗力・体力を日頃から身につけるよう心がけましょう。

し がつ にち せかいであら ひ
知っていますか？10月15日は「世界手洗いの日」です！



としは 今年、インフルエンザの流行が早くみられています。一番の予防は石けんでの手洗い！

【手洗いの約束】

その1. つめは短く。石けんで手洗いをていねいにしましょう。30秒 あらおう！

その2. きれいなハンカチをポケットに入れて 手をふきましょう。

けんこういいんかい
*健康委員会では、「きれいに洗いましょう」と清潔しらべなどに
くらすに声をかけに行き、清潔習慣ができるようにしたいと
かんが せつ ちから て あら けんこう
考えています。石けんの力と、ていねいな手洗いで、健康にすごそう！



あき げんき
秋も元気にすごすために・・・

あき よなが
秋の夜長



よ 夜ふかしせずに、
すいみん じ かん じゅうぶんと
睡眠時間を十分に取ろう。

しょくよく あき
食欲の秋



た ずっと食べすぎに。
ぶん うんどう
その分、運動しよう。

あき かんたん さ
秋の寒暖差



い ふく ちょうせつ
衣服の調節をこまめに。
あせ わす
汗のしまつを忘れずに。

10月の保健目標

目を大切にしよう！

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る

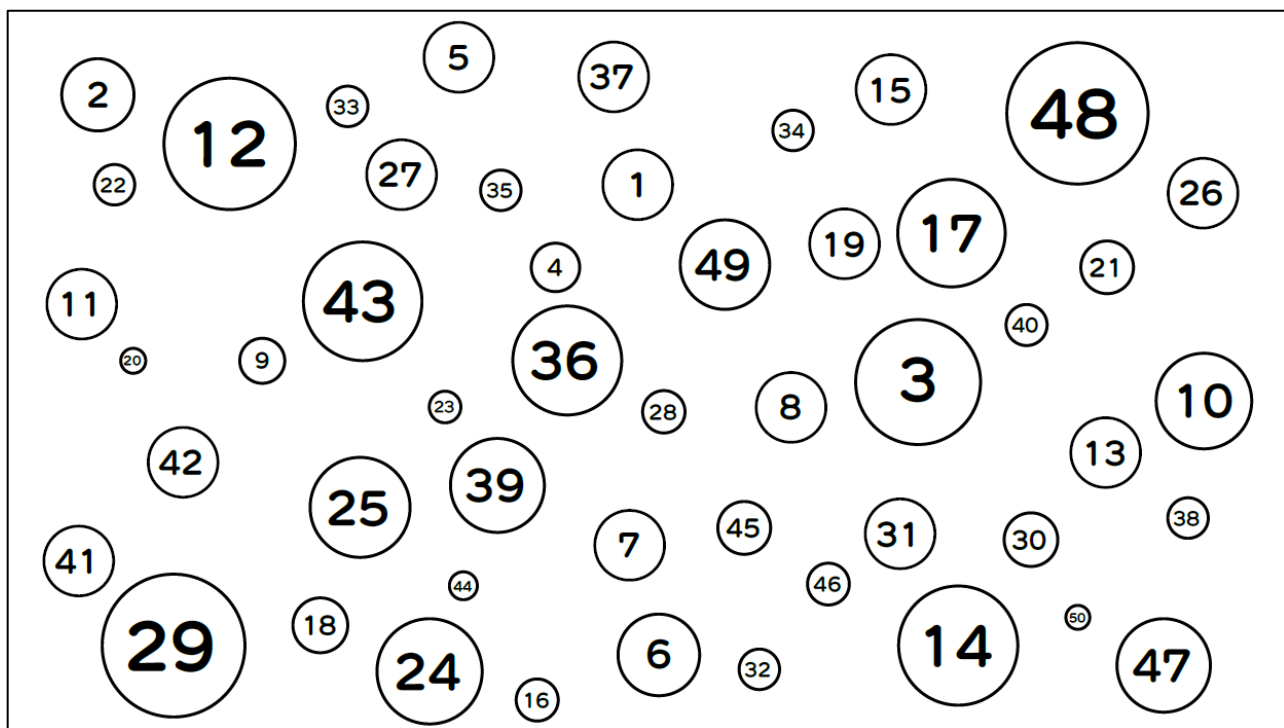


目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を



チャレンジ！目のトレーニング。上の数字を①～⑤⑩まで順番にみつけられるかな？

*** 10月5日（月）～9日（金）は視力検査週間です ***

視力検査を希望する人は、休み時間または放課後に保健室に来てね。
（ただし、体調ふりょうの人が保健室にいるときは入室できません。
また、けがの手当てが必要な人がいる時は、その人を優先します。）



* うらにおうちの人へのお知らせがあります。かならず、おうちの人に見ていただきましょう。

おうちのかたへ



色の見え方について（色覚検査について）

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・青色のそれぞれの色に反応する3種類の細胞）が色を識別しています。

先天的に色覚に特性のある人は、この細胞のいずれか、または、すべてに、様々な程度の差異が生じた状態です。色覚に特性があるといってもまったく色の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、深緑と茶色など）はありますが、自らの見え方の特性を知ることによって色の誤認を減らすことも可能です。

また、現在は職業制限も大幅に緩和され（制限がある職業もあります）、色の見え方に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」も社会的に推進されています（公共施設、交通機関の案内表示など）。

お子さんの色の使い方や感じ方が気になる方、色覚検査を希望される方は、連絡帳に書いていただくなど、保健室にお声がけください。（10 月中に検査をいたします）

* 一般に医学用語で、正常色覚以外を「色覚異常」と呼んでいます。

ここでは、「見え方の個性」としてとらえ、「色覚の特性」としてしています。

*視力検査週間（10/5～9）について

最近、黒板の字が見にくくなった、目を細めないと見えないなど、自分の視力が気になっている希望者のみ検査します。結果は、子どもが持って帰ります。

お家でごらんになり、必要があればご家庭で判断していただき、眼科を受診してください。

（2学期は、学校から受診票を配布しませんのでよろしくお願いいたします）

  **デジタル眼精疲労に注意！**  

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。

