

# ほけんだより10月

16.10.5 八阪中 保健室



プレゼンも終わり、いよいよ秋本番を迎えます。大きな行事が終わってちょっと気が抜けた人はいませんか？3年生は今週は大切なテストが2つあり、試験モードに急に頭や気持ちの切り替えが必要となりました。

どの学年のみなさんも爽やかな秋にいきましょう。

## 金曜日(7日)あたりから、気温がぐんと下がりそう

### ～心がまえと衣服の調整を～

10月に入っても最高気温が30度だったり湿度が高かったり、むし暑い日が続いていました。しかし、天気予報によると7日からの最高気温は24、25℃とのこと。平年並みの最高気温となり、日によっては平年より低い気温の日もありそう。急に気温が下がり、体調をくずさないように、気温が下がっていくことに対して心がまえと衣服の調整を忘れずに。夏の制服から冬の制服へ衣替えの時期になるようです。特に運動部の方は汗をかいたあとの下校時は、かなり気温が下がっています。汗をよくふき、肌シャツの着替えも持ってきてきましょう。



### 保護者のみな様

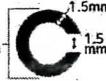
大阪市の全校園では感染症の流行の動向を見ていくため、毎日、欠席理由と欠席人数を「学校欠席者収集システム」に報告することになっています。このことで、校区内や区内の学校の感染症による欠席人数がいち早くわかり、インフルエンザ等の流行時に学校での対策を取るための参考とすることができます。欠席の連絡の際、「体調不良」で欠席しますとご連絡をいただくこともあるのですが、できる範囲で「発熱」、「かぜ」「頭痛」など、具体的な症状をご連絡いただければ助かります。なお、「学校欠席者収集システム」には、個人名を報告することはありません。

## ランドルト環って、何？



視力検査表に並ぶ図形は百年以上前に眼科医ランドルトが考案したもの。

基準になるのは、「直径7.5mm、太さ1.5mmのランドルト環の、幅1.5mmの切れ目」を5m先から見分ける視力が1.0。



この基準をもとに同じ大きさの環の切れ目が2.5mから見える視力が0.5。反対に10mから見える視力は2.0です。

視力表との距離を人が動いて変えるのは大変なので、ランドルト環の大きさを変えた今の検査表があるんですね。

## あなたの“きき目”は？

手や足には、それぞれ左右のどちらが使いやすいかといった“きき手”“きき足”がありますね。じつは目にも“きき目”があり、そちらの目が主となって、物を見ています。

(きき目の調べ方)

- ①両手の人差し指と親指で輪を作り、腕をのばす。
- ②その輪の中に、少し離れたところにある対象物がおさまるようにする。
- ③片方ずつ交互に目を閉じてみて、輪の中の対象物の位置がずれなかったほうが“きき目”である。



## 魔女に聞くむし歯予防



## ドライアイ



チェックして、5つ以上あてはまる場合はドライアイかもしれません。

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れている    | <input type="checkbox"/> 涙が出る       |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> めやにが出る     |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 不快感がある     |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい      | <input type="checkbox"/> 重たい感じがする   |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする   | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい  |

●参考：日本眼科学会ホームページ ([http://www.nichigan.or.jp/public/disease/hoka\\_dryeye.jsp](http://www.nichigan.or.jp/public/disease/hoka_dryeye.jsp))

10月24日(月)から、色覚検査受検の希望調査をします。もし、今まで色覚検査を受けたことがなかったら保護者の方と検査を受けるかどうか相談してください。希望者のみ色覚検査をおこないます。

