

# ほけんだより

10

ねん がつ  
2024年10月

おおさか し りつしん わ ちゅうがっこう ほけんしつ  
大阪市立心和中学校 保健室

少しずつ暑さがおさまって、朝や夕方は涼しくなってきて、だんだんと秋らしくなってきました。過ごしやすい季節ですが、一日の中で気温の変化が大きいので体調をくずしやすいです。気温の変化に対応できるように、服装に工夫が必要です。また、普段から早く寝たり、しっかり栄養をとったりして、体調を整えておくといいですね。

## 10月10日は目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。自分の目を大切にしていますか？

目を使いすぎていませんか？私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。

大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気をつけましょう。

1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる  
(1時間ごとに10~15分くらい)

2 テレビやモニター画面は  
目の位置より下に置く

3 目の周りを軽く押す

4 ときどき遠くを見る



### 保護者のみなさまへ

#### 「色覚検査についてのお知らせ」

人それぞれに顔や考え方方が異なるように、色の見え方にも色の濃さや並び方によって見えにくい人がいます。これは、色がまったく分からぬ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ありますが、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ります。本人には自覚症状はない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。子どもの色の見え方で気になることがある方や色覚検査の実施を希望される方は、チューターまたは保健室までお申し出ください。

※許可なくイラスト等の二次利用をすることは禁じます。