



げんきいっぱい

平成27年度 No.7



朝晩の風も冷たくなり秋の気配が感じられるようになりました。この時期は朝晩と昼間の気温差が大きくなり、かぜをひいたり体調をくずしたりしがちです。その日の気温や体調に合わせて衣服をこまめに調節しながら、実り多い秋を満喫しましょう！！

【10月の保健行事】

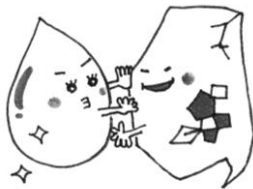
1日(木)	体重測定(小)	8日(木)	体重測定(中)
2日(金)	体重測定(小)		歯科健康診断(小低、1小、高)
5日(月)	体重測定(小)	15日(木)	歯科健康診断(小高、中)
6日(火)	体重測定(中)	19日(月)	修学旅行前健診(小6・中3)
7日(水)	体重測定(中)		

10月10日は目の愛護デー

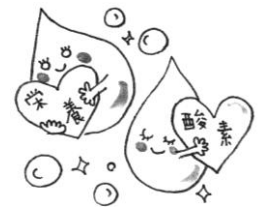
10月10日の「10」の字を横にすると、人間の目とまゆげのようになることから、「目を大切にすれば」や「目について考える日」と言われています。

みんなの目を守ります！大切な「涙」の働きって？

目の表面を覆って乾燥を防いだり、刺激から守ったりしています。



目の表面の細胞に栄養や酸素を運んでいます。



まばたきとあわせて、目に入った異物を洗い流します。



涙に含まれる殺菌作用をもった物質が、微生物の侵入や感染を防ぎます。



メガネの定期点検も忘れずに！！

メガネを使っているうちに、ズレてきたり耳の後ろが痛くなってきたりしたことはありませんか？

いちばんの原因は、メガネのテンプルとノーズバンドのゆがみです。そのまま使っていると、適切な視力を保てないだけでなく、目に負担がかかり疲れ目をおこしやすくなります。また、子どもの場合、成長期ですので視力の変動もあります。メガネを買った後も定期的に点検に行きましょう。



◆◆◆色覚検査についてのお知らせ◆◆◆

先天性色覚異常(色の見え方や感じ方にある個人差が大多数の人と比べて大きい状態)は、男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人)

いると言われています。日常生活にはほとんど支障はありませんが、状況によって色を見誤ったり、色を使った授業の一部が理解しにくかったりということがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

学校における色覚検査は、法律の改正により、平成15年度から小中高校の定期健康診断項目から外れました。しかし、色覚の特性に気づかず、進路選択の際にトラブルになるケースもある

ことが、日本眼科医会の調査で明らかになったことから、文部科学省は「保護者が希望すれば色覚検査を受けられることを周知し、子どもたちが自分の色覚の特性を知らないまま不利益を受けることのないように」との通知を出しています。

本校では、平成27年度は高等部3年生について、2学期中に希望調査と希望者に対して色覚検査を実施します。小学部1年生から高等部2年生については、3学期に希望調査をし、平成28年度以降の実施の参考にさせていただきます。



のみぐすりこんなのみ方を していませんか?

のみぐすりなどの「くすり」は、私たちが病気やけがを治し、元気になるための手伝いをします。でも、まちがった使い方をすると、効き目が弱くなったり、かえって調子が悪くなってしまうことも…。お医者さんや薬剤師さんに教えてもらったとおりに使うことが大切です。



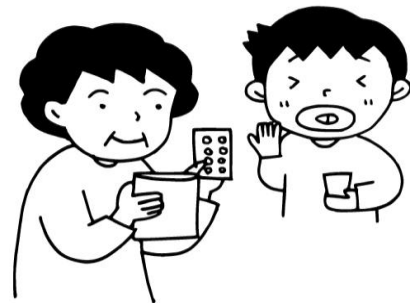
❌ **カプセルをあけたり錠剤をわけてのむ**



❌ **ジュースや牛乳でのむ**



❌ **のみ忘れた分をまとめてのむ**



❌ **他の人からもらってのむ**