

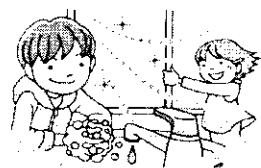
# 保健だより 10月

2023年10月 貝塚市立第二中学校 保健室

厳しい暑さもようやく落ち着いてきました。空が高く、青く澄んで、心地よく過ごせる季節です。スポーツ、勉強、芸術、読書、食欲の秋。みなさんはどんな秋を過ごしていますか。秋は実りの季節でもあります。これまでコツコツ取り組んできたことが、実を結ぶといいですね。

10月10日は  
目の愛護デー

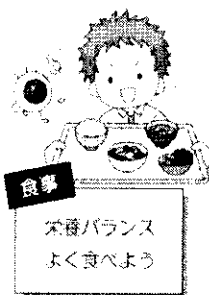
風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの  
感染症が増えてきています。手洗い・換気も忘れずに！



目の健康にも

カゼ対策にも

体育大会の練習が始まります。



食事  
栄養バランス  
よく食べよう



運動  
外で体を  
動かそう



睡眠  
目も体も  
休ませて

大切なのは…

準備運動

どうして するの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

疲れ目解消  
4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



## 色覚検査実施のお知らせ

(希望制)

顔や体つきに個性や個人差があるように、色の見え方も人によって違います。色覚の検査をしてみると、その結果が多くの人と違う見え方をしている人もいます。その頻度は、およそ男子5% (20人に1人)、女子0.2% (500人に1人) といわれています。

医学的に「色覚異常」と診断されても、色の識別がかなり難しい場合から、全体的に色がくすんで見える場合、色の組み合わせや条件によって見分けにくい場合など、さまざまですが、大半は日常生活に支障を感じることはないといわれています。現在のところ治療法はありませんが、職業や進路選択の際に『色』に対する自身の特性を知っておくと、参考になる場合があります。

※色覚について気になる方は、保健室で色覚検査表による検査を受けることができます。

希望される場合は、申し込み用紙に記入し、担任を通じて提出してください。

※色の見え方は生まれもった特性のため、成長とともに変化をするものではありませんので、すでに検査を受けられた方は、とくに毎年受ける必要はありません。

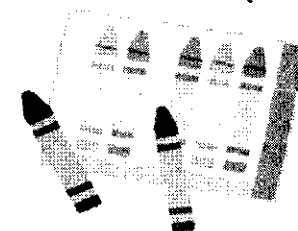
(眼疾患で色覚や視野に異常がでる場合はあっても、生まれ持った見え方が変化することはありません。)

\*申し込み・・・10月16日(月)締め切り

\*実施時期・・・10月中～11月末(希望者には後日、日時をお知らせします)

\*検査はプライバシーに配慮し個別に実施します。

\*結果は検査を受けた人全員に、封筒に入れてお渡します。



## 色覚検査希望用紙

・色覚検査を希望します

年 組 名前

保護者サイン