

# ほけんだより 10月

貝塚市立中央小学校  
保健室

朝夕めっきり涼しくなってきましたね。「読書の秋」「スポーツの秋」いろんな秋がありますが、みなさんなら、この「〇〇の秋」の〇〇に、どんな言葉をいれますか？この季節は日中も過ごしやすく、夜も長くなってきているいろんなことができそうです。みなさんも、自分だけの秋をみつけて毎日を元気に過ごしましょう！

## 目を大切にしていますか？

10月10日は「目の愛護デー」。「10 10」を横にすると…？まゆと目のように見えることからそうになりました。みなさんも、一度、目の健康生活をチェックしてみましょう。

### チェック1

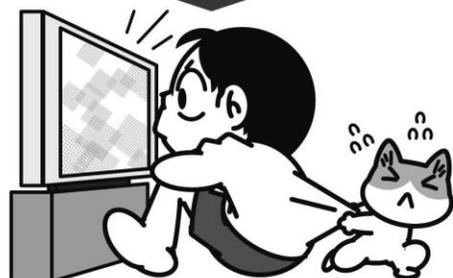
長時間ゲームをしていませんか？



「1日に〇分まで」「△分おきに休憩」など、ルールを決めて しよう！

### チェック2

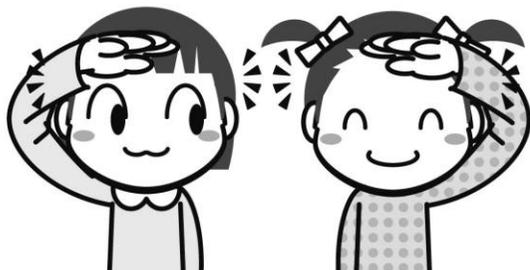
テレビを近くで見えていませんか？



近くで見るのがくせにならないように、ふだんからはなれて見るようにしましょう！

### チェック3

前髪が目にかかっていませんか？



視界が悪くなり、目に負担がかかります。前髪が長ければ、切るかまとめましょう。

### チェック4

部屋の明かりは暗くないですか？



目が疲れないように、部屋の照明は適度な明るさにしてください。

おうちのかたへ…

## 保健室からのお知らせ

### 色覚検査について

色覚検査は、平成15年度から法律の改正により定期健康診断の必須項目からはずされ、一斉検査はされていませんでしたが、貝塚市では「色覚異常についてお知らせし、希望者を対象に学校でスクリーニングの検査をおこなうこと」になりました。

#### <色覚異常について>

人間には個人差があって、色の見え方も人によって違いがあります。色覚検査をしてみると、中に「赤」「緑」「青」のいずれかの色を認識する機能が弱い、もしくは欠けているなどの理由で、少し違った色の見え方をする人がいます。これらの人が医学的に「色覚異常」と診断されますが、全く色がわからないわけではありません。異常の程度もそれぞれ異なりますが、日常生活にはほとんど支障のない程度であることが大半です。ただ、「色覚異常」が疑われる場合は、自分の色に対する特性を知っておくことが、将来の職業や進路選択の際に参考になる場合もあります。

#### <色覚検査について>

お子様の色覚について気になることがある方は、色覚検査を個別に受けることができます。検査を希望される場合は、下記の申込用紙を切り取って、必要事項を記入の上、担任まで提出してください。

#### \* 手続き・検査方法 \*

1. 検査を希望される方は、下記の申込用紙に必要事項をご記入の上、担任までご提出下さい。
2. 希望された対象の児童に、保健室で養護教諭が検査を実施します（検査日は、保健室の状況などにより申し込みから数日後になることがあります。ご了承ください）。
3. 検査の結果をお子様に封書でお渡しします。

き り と り

#### 色覚検査申し込み書

貝塚市立中央小学校長様

色覚検査を希望します。

平成 年 月 日

年 組 児童名