

ほけんだより 10月

貝塚市立北小学校 保健室

平成26年10月3日 発行



10月に入り、過ごしやすい
気候になりました。体をうごかす
のが気持ちよい季節になりましたね。
10月13日は「体育の日」です。運動は
にがたなあ、という人も、自分に合った
運動の仕方をさがしてみてもいいですか？
気持ちのよい秋を、元気にすごしましょう!!

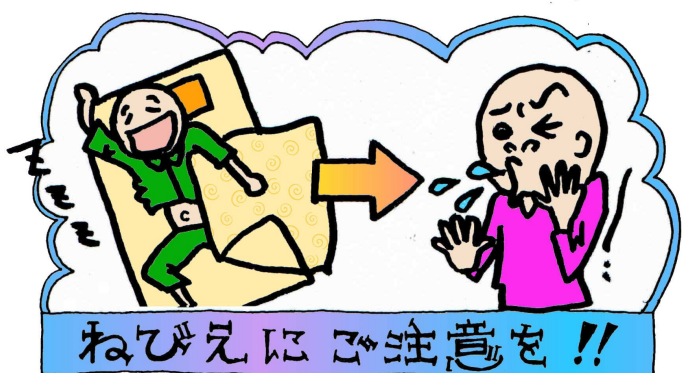


10月の
ほけんもくひょう
目を
大切に
しよう

視力検査のおしらせ

- ◇ 6日... 1年生
- ◇ 7日... 2年生
- ◇ 8日... 3年生
- ◇ 9日... 4年生
- ◇ 10日... 5年生・6年生

メガネも、かけている
人は、忘れずにも
持てきましょう!



ねびえにご注意を!!

あなたの目 つかれていませんか?

つかれ目チェック!! これらの症状は「つかれ目のサイン」です。

- よくあたまがいたくなる
- 肩こりがひどい
- 目が赤くなりやすい
- ぼやけてみえる
- 集中力がなくなった

ZUKI ZUKI
BON YARI

- ### つかれ目の原因はコレだ!!
- ① 携帯電話、スマートフォンの長時間使用。
 - ② 長い時間のゲーム。
 - ③ 良くない姿勢での勉強や読書。



学校薬剤師 川部先生の授業について

9月30日に、5年生を対象にした「おしゅれが体に与える影響」
「薬物について」の授業がありました。

★おしゅれについて★
「毛染め」「ピアス」「ネイル」
などのおしゅれは、子どもの
やわらかいひふや爪に、影響を
及ぼしやすいことを教えて
いただきました。

★薬物について★
危険ドラッグ(脱法ドラッグ)
の恐ろしさについて、教え
ていただきました。

北小HPもみてね!!



視力検査について

結果について

「けんこうのきろく」でお知らせします

学校の視力検査は

スクリーニング

です。結果にかかわらず、目について気になることがあれば、眼科受診をお勧めします。



スクリーニング検査とは?

学校生活を送る上で「気になるところがあるか」を基準に行う検査です。そのため、メガネをかけている（コンタクトを使用している）人は、かけた状態で検査を行います。

眼科での診断結果と異なる場合もありますので、ご了承ください。



「けんこうのきろく」について

9月の二測定、10月の視力検査の結果を記録しております。確認後は捺印（もしくはサイン）のうえ、担任までご提出ください。ぜひこの機会に、けんこうのきろくを見ながら、お子さまとからだや心の成長についてお話しをしていただければと思います。

身長について

お子さんの身長がまわりの子と比べて低いことを心配されている保護者の方がいらっしゃるかと思います。身長が低い子どもさんのほとんどが親御さんも小柄な場合が多くあります。また、身長が伸びる時期やスピードには個人差がありますので、次の年にはグングン大きくなっていく、ということもあります。

しかし、中には何らかの病気が原因で「低身長」になっている場合があります。「低身長」は、1年間の身長の伸び具合をみる「成長曲線」を参考にして、専門医の診断を受けることで、治療が必要な「低身長」かどうかを判断してもらうことができます。ただし、全ての「低身長」がすぐに病気を意味するわけではありません。

身長や体重など、からだのことで気になることがありましたら、保健室にご相談ください。

◆◆◆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ではおこなわれていません。

色の見え方についての特性を知っておきたい方や気になることがある方は保健室で色覚検査表による検査を個別に受けることができます。ご希望の方は、下記の申し込み用紙を切り取って必要事項をご記入の上、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、下記の申し込み用紙を担任までご提出ください。
2. 希望された方に、検査の日時を伝えます。
3. 保健室で検査を実施します。（数分で終わります）
4. 検査の結果を、お子さまに封書でお渡しします。

※検査日は、保健室の状況やお子さまの授業内容などにより、申し込み日から数日後になることがあります。ご了承ください。

◇色の見え方の特性について◇

人間の目には、青、緑、赤のそれぞれの色を認識するための錐体というものがあります。この錐体の機能のうちいずれかの色の感覚が弱い、もしくは欠けていることで少し違った色感覚＝色の見え方や見分け方の特性が生じます。



きりとり

色覚検査申込書

平成 年 月 日

貝塚市立北小学校長様

色覚検査を希望します。

年 組 名前

※上記に必要事項をご記入の上、担任までご提出ください。