



# ほけんだより 10月



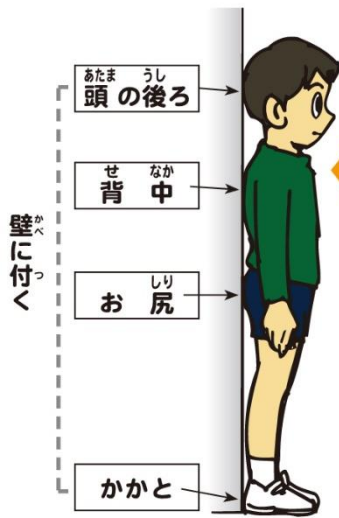
2015年10月  
貝塚市立中央小学校  
保健室

9月の終わりごろから急に涼しくなり、秋の季節を感じるようになりました。  
朝晩は、特に冷える季節です。衣服の調節に気を付けて、風邪をひかないようにしましょうね。寒くなったときに羽織れるものを持っておくのもいいですね。  
「食欲の秋」に「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」・・・他にもいろいろな秋がありますが、どんな秋にしたいですか？みなさんにとって楽しい秋になりますように。

## 正しい姿勢を身に付けよう

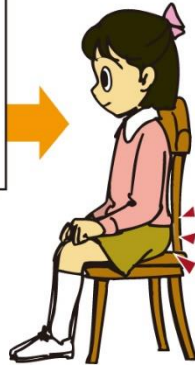
正しい姿勢を保つと、体が疲れにくくなり、集中力もアップします。

### 立っているとき

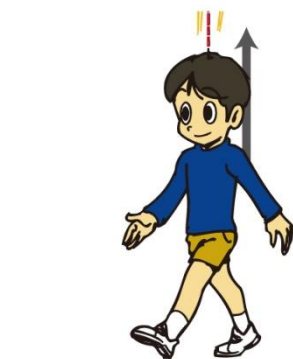


### 座るとき

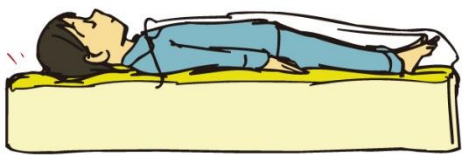
軽くアゴを引き、背筋をのばしましょう。



### 歩くとき



### 寝るとき



やわらかすぎるベッドや布団だと、腰が沈んで、負担がかかります。適度にかたいものを選びましょう。

## ◆◇しせいをよくするために◇◇

### たて書きの文字が書きやすいしせいを心がけよう！

●すわっているときの基本しせいは、たて書きの文字が書きやすいしせいです。

ねこざになつていたり、体が左右どちらかに傾いていると、たて書きの文字がまっすぐ書けません。

基本しせいのつくりかたは立っているときと同じ。



### たくさん歩こう！

●歩くとき腹筋と背筋が同時にきたえられます。



### 深呼吸をしよう！

●胸いっぱい息を吸い込めば、背すじがのびて「身長通り」になります。



## 秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。薄手のカーディガンなどで衣服の調節ができるようにしましょう。日中は暑いときもあり、汗もかくので、下着は着てきましょうね。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

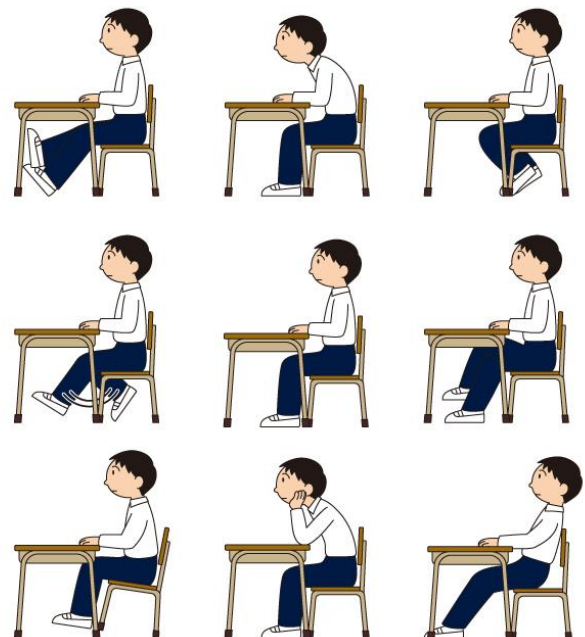


## しせい姿勢クイズ！わかるかな？

### きみの姿勢は

## 正しい姿勢？ 悪い姿勢？

この中に、ひとつだけ正しい姿勢があるよ。どれかわかるかな？



# 10月10日は目の愛護デー

～目にやさしい生活を心がけていますか？～

テレビやパソコン、スマホやゲームに囲まれた私たちの生活。なにげなく使っている目だけれど、気を付けないとドライアイや眼精疲労など、さまざまな目のトラブルをまねきます。一度、自分のふだんの生活を振り返ってみましょう。また、目の働きや仕組みを知って、目を大切に過ごしましょうね。



わたしは、悲しみなどで感情が高ぶったらあふれ出してしまうの。いつもは眼球の表面をうるおして、汚れから防ぐ仕事もしているよ。

ぼくは、ものを見たり、光を感じたりできるよ。ピントを合わせるのも自動調節できるんだ。カメラのレンズと似てるのさ。



眼球と、その周りにあるまぶたやまつげなどからできているよ。眼球の一番外側にあるのは角膜（黒目の部分）と強膜（白目の部分）なんだ。

人は、外部からの情報の8割を目で得ているんだよ。

ぼくは、見るものとの距離によってピントを合わせるようにいつも調節しているよ。でも、長い時間、むりやりピントを合わせる努力をするのは結構つらいんだよ。疲れるし、頭が痛くなったりすることもある。だから、ゲームをするときは長時間しないで、テレビは離れて見るようにしてね。



なみだちゃん

出る量が少ないとドライアイになっちゃうのよ。

## 2・4・6年生の保護者のみなさまへ

### 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、昨年度から、『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、「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。今年度から、小学校では2・4・6年生が、検査対象となります。（昨年度は全学年対象でした。お間違えの内容ご注意ください。）

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

2・4・6 年 組 児童名

(1学年に〇をしてください)