



ほけんだより 10月

かいづかしりつちゅうおうしょうがっこう
貝塚市立中央小学校

ほけんしつ
保健室

ねんがつ
2016年10月

今年は台風がたくさん来ましたね。雨の日が多かったので、外で遊ばなくて退屈していた人も多かったのではないのでしょうか？10月になり、いよいよこれから秋本番をむかえます。涼しく過ごしやすいになるので、運動も勉強も遊びもきっと思い切りできるでしょう。夜もぐっすり眠れて、なんでもおいしく食べられますが、食べ過ぎにならないよう十分注意しましょうね。

9月の二測定で、「ねむってげんきさん」睡眠のお話をしました！

1・2・4・6年生の二測定で、睡眠のお話をしました（3年生は「大切なプライベートゾーン」5年生は「キャンプ前の保健指導」を行いました）。イラストをヒントに、に入る言葉や数字を答えてみましょう！3・5年生は、下の答えを見ながらやってみてね。



1. からだのいろいろな部分に命令を出している ① は、眠ることで元気になります。

2. 一日いっしょうけんめい働いた脳は、夜になると少し疲れてきます。 ② ができるのは、そのサインです。



3. 脳は、夜ぐっすりねている間、みんなの体が大きく元気になるように「きらきらシャワー」を出します。その「きらきらシャワー」のことを ③ といいます。

4. 成長ホルモンをたくさん出すためには、 ④ 時から ⑤ 時の間、ぐっすり眠っていないとなりません。そのためは、9時までにはねるよういすませて、ふとんにはいるようにしましょう！



* おうちのかたへ... *

～こたえ～

①脳 ②あくび ③成長ホルモン ④10 ⑤2

睡眠のお話の時、子どもたちに就寝時間をきいてみると低学年でもかなり

遅い時間に寝ている子がたくさんいました。大人は大丈夫でも、子どもの就寝時間が毎日のように遅くなったり、夜ぐっすり眠れないことは、子どもの心と体の成長にとって、たいへんな悪影響を及ぼします。子どもの健やかな成長のために、できるだけ早い時間にぐっすり眠れるようふだんから環境を整えてほしいと思います。

《2・4・6年生対象》色覚検査実施のお知らせ

人には、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、中には違う見え方をしている人もいます。これらの人が医学的に「色覚異常（特性）」と診断されますが、色がわからないのではありません。見え方の程度も人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。職業・進路選択の際に自身の色に対する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。

※2・4・6年生が対象となります。1・3・5年生の児童は来年受けることができます。

※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、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、生まれもった見え方が変化することはありません。）

*申し込み.....10月中

*実施時期.....10月中

*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します。



はじめまして！新しく来られた保健の先生を紹介します！

はじめまして。

熊取加奈子（くまとりかなこ）です。

岸和田市立大芝小学校から来ました。

保健室や職員室にいますので、けがをしたり、しんどかったり、困ったことがあれば声をかけてくださいね。

どうぞよろしく

お願いします。



色覚検査申し込み書

*色覚検査を希望します。平成 年 月 日

2・4・6年 組 名前

保護者名