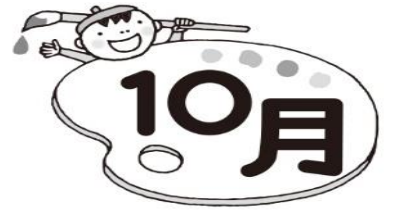


# ほけんだより



かいつかしりつちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ  
貝塚市立中央小学校 保健室 2018.10

夏のころにくらべてようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。秋から冬へこれからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩は急に気温が下がり肌寒く感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。『脱ぐ』『着る』がしやすい服装と、こまめに天気予報をチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかり予防してくださいね。



## 二測定をしました



1年生から6年生の二測定が終わりました。4月の測定から、みなさんととても大きくなってびっくりしました。これからも、みなさんの成長を楽しみにしています。

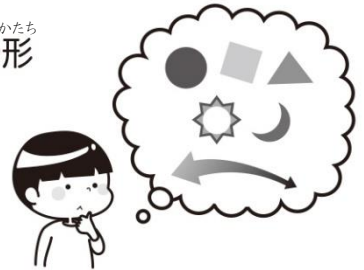
二測定の前に、睡眠には深い睡眠と浅い睡眠があること、深い睡眠をすることで、成長ホルモンをたくさんもらえること、小学生では8時間～10時間の睡眠が必要なことなど、睡眠の大切さについてお話しました。

これからも、1日の過ごし方や、寝る時間と起きる時間を考えて、良い睡眠をたくさんとれるように、心がけてくださいね。

あなたの目を守るのは  
あなた自身です  
10月10日  
目の愛護デー

朝起きてから夜ねるまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

- ①ものの大きさや形
- ②色
- ③明るさ
- ④遠い近い



などなど。

そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか？

ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

## ?? 返し忘れていませんか ??

保健室で保冷剤やハンカチ、職員室で赤白帽を借りて返し忘れていた人はいませんか??最近、返し忘れていた人が増えていて、とても残念です。

「ありがとうございました。」とていねいに返しに来てくれると、とてもうれしいです。借りたらその日のうちに返しに来てくださいね!!

## 《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人もいます。これらの人は、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。

## 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

