



ほけんだより 10月

令和3年10月1日(金)
大田区立矢口小学校
校長 井上 光広
養護教諭 笹淵 明日香

厳しかった暑さもようやくおさまってきました。特に朝夕は涼しくなり、昼との寒暖差も大きくなってきます。この時期は、急に涼しくなり、夏の暑さで体力が落ちていると、体調を崩しやすくなります。10月になると、『衣替え』で秋～冬向きの洋服に変わってきますが、その日の気温や体調に合わせて着るものを調節してほしいと思います。1日の中でも変わることがある、「暑い」「丁度良い」「涼しい」に合わせて脱ぎ着しやすいものが良いですね。登校前に、家族でチェックし合うと良いのではないのでしょうか。

4年生希望者を対象に色覚検査を行います！

先天性色覚異常は、男子の5%(20人に1人)、女子の0.2%(500人に1人)に現れます。色覚異常があっても、世界が白黒に見えるわけではありません。ほとんどの場合自分では自覚がなく、家族も気付かない場合があります。色覚異常に気付かず、進路・就職の時期を迎え、進路を変更しなければならないケースもあるようです。色覚異常の治療法はありませんが、色覚異常を自覚することにより、色の間違いを減らし、進学や就職のトラブルを未然に防ぐことにつながります。本校では、4年生を対象に、色覚検査の希望を取り、希望者に色覚検査を行っています。4日に用紙を配布しますので、ご提出をお願いします。また、4年生以外でも、希望者には検査を実施しますので、この機会に検査を希望する方は養護教諭までお知らせください。



希望の締切は10月11日(月)です。



手続きと検査方法

- 検査を希望される方は養護教諭までご連絡ください。(4年生は申し込み書を提出)
- 養護教諭が個別に検査を行います。(保健室の状況により、時間がかかることがあります。)
- 検査の結果は、お子様を通して封書でお渡しします。

色覚により制限を受ける場合がある職業とは？

*飛行機のパイロットや、鉄道の運転手といった職業運転手

*医師・警察官・消防官・自衛官

*美容師・デザイナー・カメラマン など

ある日のほけんしつ

9月に全クラスで感染症予防の保健指導を行いました。これから寒くなってくると増えてくるウイルスを体の中に入れないようにするために、“「ウイルスブロック大作戦」を考えよう”という内容です。その中で、子どもたちに人気だった作戦のひとつが”くっつけない”作戦でした。1日使ったハンカチがどのくらい汚れているか、特別な液で実験し、実物を見せると、「うわ～きたない!」「こんなハンカチ絶対使いたくない!」と低学年から高学年まで、大騒ぎ!校庭で転んで洗っても、「ハンカチがない!」と言う子も結構います。汗をかく機会は減っていきませんが、まだまだ手洗いする機会は多く、大きめのハンカチや予備のハンカチがあると安心です。毎日清潔なハンカチを持ち歩こうと実感した子どもたちが増えてくれると嬉しいです。

実験したハンカチは保健室前の廊下にも掲示してあります。

来校した際には保護者の方も是非見てみてください。



ほけんだより

10月



目にやさしい生活をしよう!

タブレットやテレビ、ゲームなどを長い時間見ていませんか？長い時間見ていると、視力がおちてしまうだけでなく、まばたきがへって目が乾いたり、目の疲れやあたまがいたくなったりする原因になります。約束を守って、休けいしながら、目を大切にしましょう。疲れたら、おもまわりをマッサージするのもよいですよ。



前髪が目にかかったら

前がみがのびて、目にかかってしまうと、無理にピントを合わせようとして筋力が弱ってしまい、視力が落ちてしまいます。また、前がみで、目の中の眼球を傷つけてしまうかもしれません。前がみがじゃまだと、無意識に首をふって痛めてしまうこともあります。

目にかみの毛がかからないように工夫しましょう。



“くすりの正しい使い方カレンダー用のイラスト作品”の

募集があります!

大田区では、くすりの正しい使い方のイラストを入れたカレンダーをクラスに配布することになりました。そこで、カレンダーにのせるイラストを募集します。くすりの使い方に関するイラストとキャッチフレーズを絵具やクレヨン、色えんぴつなどでかいてください。選ばれた人は、カレンダーや賞品がもらえます。参加者全員に記念品もあります。くわしく知りたい人は保健室のろうかにポスターがあるので、見てみてくださいね。用紙は保健室にあります。

たくさんの応募を待っています。

こんな飲み方は×だよ!



形をかえてしまう 忘れた分まとめて飲む



牛乳でのむ 友だちからもらって飲む