

ほけんだより

10月

令和6年10月10日
千代田東部小学校
保健室

10月に入り、朝や夜はだいぶ涼しくなりましたね。朝夕と昼間の温度差がある日も多く、ちょうど季節の変わり目といわれる今くらいに体調をくずす人が増えます。体調をくずさないように、しっかり食べて、十分な睡眠をとりましょう。 気温に合わせて衣服の調節ができるといいですね。

／ 寒暖の差に注意 ／

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

10月10日は、「1010を横に倒してみると、ちょうどまゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。目で見たものを脳が情報にして記憶するため、良く見えていることが大切です。黒板の文字が見えにくいようなら、おうちの人に相談して、眼科受診をしてみよう！



目（眼球）のつくりと働き

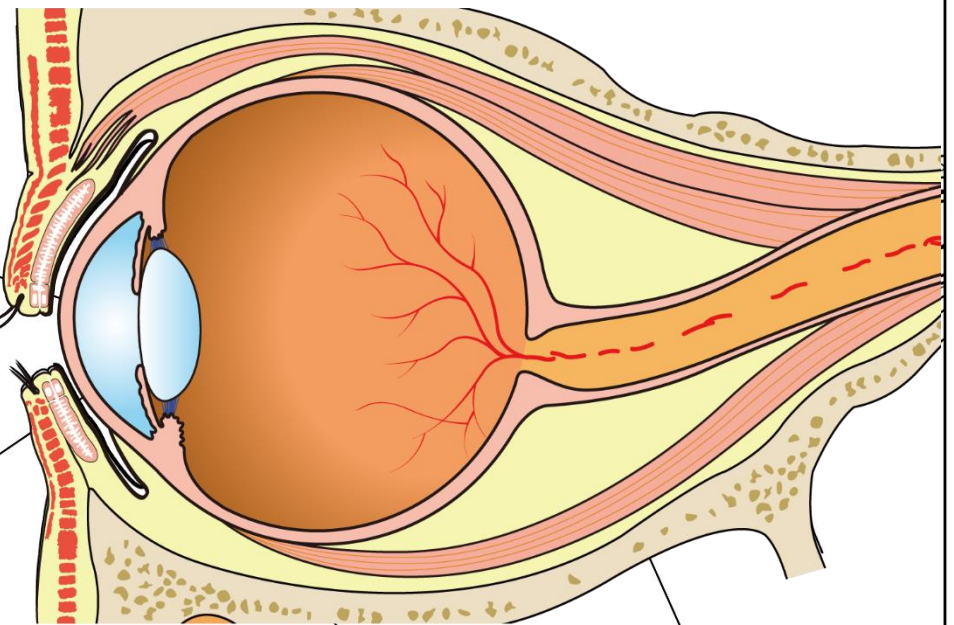
目の中（眼球）では、外から来る光が水しょう体などを通して、もうまく上に映し出されます。その情報が脳に伝わることで、私たちは「見る」ことができるのです。

水しょう体
レンズの役割をする部分で、やわらかく、厚さを調節できる

角まく
眼球の前をおおう透明なまくで、目に入った光をくっ折させる働きがある

毛様体
毛様体には筋肉（毛様体筋）があり、それを収縮させて、水しょう体の厚さを変え、ピントを調節する

もうまく
水しょう体を通して入った情報を映し出し、その情報を視神経から脳へと送る



〈保護者の方へ〉

体育大会にむけて、たくさんのお茶やスポーツドリンクの用意など、ご家庭でも健康管理に心がけていただき、ありがとうございました。今年は例年より暑い日が続きましたが、暑い中練習をがんばりました。当日は晴天に恵まれ、すばらしい競技や演技を見せてくれたことを、とてもうれしく思います。

〈4年生の保護者の方へ〉色覚検査について

色覚検査は、学校保健法施行規則の改正（平成14年4月1日施行）により、学校での定期健康診断において必須項目ではなくなっています。

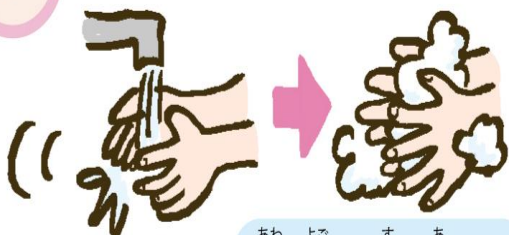
しかし、先天色覚異常は男子で約5%（20人に1人）、女子で約0.2%（500人に1人）の割合に見られ、本人に自覚のない場合が多く、保護者もそのことに気づいていないことが少なくありません。治療方法はありませんが、職業・進路選択をしたりするにあたり、自分自身の見え方を知っておくためにはこの検査は大切です。

本校でも毎年4年生の希望者に対して色覚検査を行っています。後日、希望調査を配布しますので、希望される場合は色覚検査を申し込みください。結果は個別に配布します。色覚検査が疑われるお子様は、眼科医院で詳しく診てもらうようお願いします。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

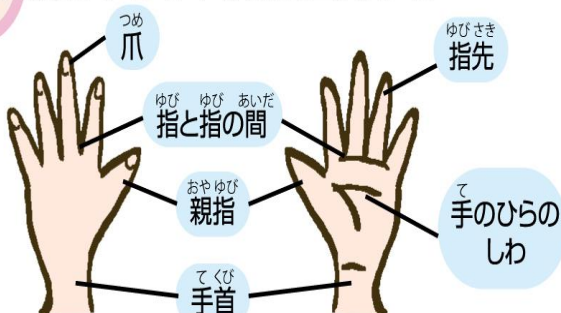
指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!