

ほけんだより

平成30年 10月 9日
 国立市立国立第五小学校
 保健室 前田 美波



まだまだ暑い日もありますが、すこしずつ秋らしく、過ごしやすい季節になってきました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、いろいろなことを始めるのにとってもいい季節です。

でも、昼間はあたたかいのに朝と夜はさむいことも多く、かぜをひいて体調をくずす人が増えています。かぜを予防するためには、『早ね・早起き・朝ごはん』で生活リズムをととのえることが大切です。(とくに、夜は早くねるようにしましょう！)

また、いつもより『手洗い・うがい』をしっかりとこなうように気をつけて、秋も元気にすごしましょう！



目にやさしい生活をしよう

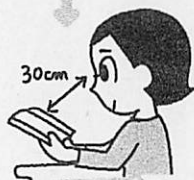
目にかかっていますか? こすっていませんか? 近づきませんか? 長時間になっていませんか?



前髪は切るか、ピンでとめる



ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする



本やノートから目を30cm以上はなす



テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる



たいせつな目をサポート! なみだのはたらき

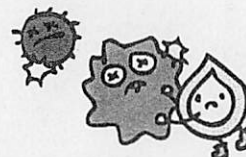
◇かんそうをふせぐ◇

◇えいようやさんそをはこぶ◇



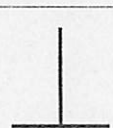
◇ゴミやほこりをあらいながす◇

◇ばいきんをやっつける◇



『見えている』と『見ようとする』

右の図のタテとヨコの線はどっちが長いでしょう?
 正解は…はかってみてね。



えんぴつの端を持って、ユラユラ揺らしてください。
 まっすぐのはずのえんぴつが…あれれ??



私たちは色や形などのまわりの情報を、目で受けとります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳のしごと。この時脳は、受け取った情報に、まわりの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。脳の複雑なはたらきで、実物とはちよつと違って「見える」ことがあるんですね。



10月15日は世界手洗いの日

すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ。

この手洗い、どこがダメ?

水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

時間

正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ

洗うところ

洗い残が多いところ(爪・親指のまわり・指の間・手のこわ・手首)も洗おう

服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ



定期健康診断☆まとめ

4月から6月にかけて実施した健康診断の結果について、各月の『ほけんだより』と関連のあるものを取り上げていきます。今月号では、身長・体重の平均値と視力検査の結果についてご報告します。

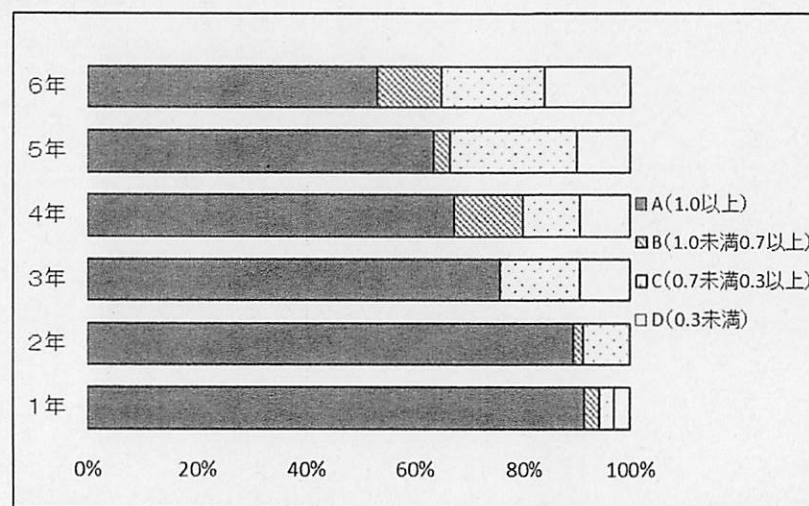
☆身長 (cm)

		ごしよ 五小	とうきよと 東京都
1年	男	115.9	116.9
	女	116.1	116.5
2年	男	123.7	122.5
	女	122.0	121.7
3年	男	130.5	128.6
	女	127.2	127.6
4年	男	134.8	133.7
	女	134.3	133.9
5年	男	137.3	139.5
	女	141.3	140.1
6年	男	145.9	144.9
	女	146.9	146.4

☆体重 (kg)

		ごしよ 五小	とうきよと 東京都
1年	男	21.0	21.3
	女	20.8	21.3
2年	男	23.8	23.9
	女	23.3	23.3
3年	男	28.5	27.3
	女	25.9	26.6
4年	男	31.5	30.3
	女	30.3	30.2
5年	男	31.9	34.4
	女	33.8	34.0
6年	男	38.4	38.0
	女	37.8	38.8

☆視力検査



学年が上がるにつれ、視力の低下がみられます。一度落ちてしまった視力を回復させることはなかなか難しいのですが、メガネで矯正し、低下を防ぐことはできます。「黒板の字が見えにくいな…」ということがあれば、眼科を受診してみてください。



★スクールカウンセラーより・・・★

スクールカウンセラーの平野正巳です。毎週木曜日に来校しています。子供の相談だけでなく、保護者の方の相談もお受けしています。お気軽にご相談ください。なお、相談は予約制となっております。ご相談の際には、副校長、担任、養護教諭などを通じてご連絡ください。

〈来室日〉 10月11日・18日・25日 / 11月1日・8日・15日・22日・29日

保護者のみなさまへ

学校で色覚検査をしなくなってから、10年以上が経ちました。色の見え方は人それぞれです。極端に色の見え方が違う場合、小さい頃に周りの大人が気付くこともありませんが、色の区別がつきにくい程度の場合、周りが気付かず、本人に違和感があったり困ったりすることがあるかもしれません。また、色覚異常があると難しいといわれる職業もあります。周りが気付き、本人も自覚することで、不安を軽くできることがあるかもしれません。ご希望があれば、学校でのスクリーニング検査(精密検査が必要かどうかを見分ける検査)はできますので、養護教諭までお気軽にご連絡ください。