

10月

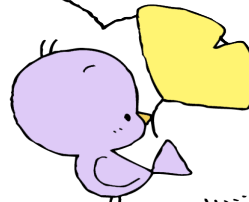
ほけんだより

令和6年10月
内原特別支援学校
保健室

なが なつ お あさ ゆうがた ひ こ あき てんき つづ ふとん
長かった夏が終わり、朝や夕方がぐっと冷え込む秋らしい天気が続いていますね。布団も
ようふく ころもが さむい そな
洋服も衣替えをして寒さに備えましょう。また、この時期は気温の変化でかぜをひきやす
いからた ひ したぎ き たいおんちようせつ
です。体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、体温調節をしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう



がつ か め あいご め し
10月10日は目の愛護デーです！目について知ろう！！

<クイズ>なみだはめぐすりにすると
1にちでなんてきでている？

- ①3てき ②20てき ③50てき

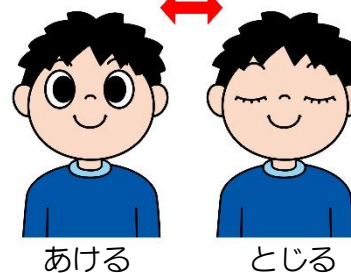
★せいかいは②です！わかったかな？

なみだはいつもめをきれいにしてくれるよ！



まばたきをしよう！

べんきょうや ゲームをしているとき、しゅうちゅうして
まばたきを するのを わすれていないかな？ まばたきの
かいすうが へると、めが かわいて、なみだの パワーが
よわくなってしまふよ。いしきして、めを あけて とじて、
まばたきを しよう！



あける

とじる

保護者のみなさまへ ～色覚検査について～

先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合に
みられると言われていいます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくい
ことがある程度で、日常生活にほとんど支障はありません。しかし、状況によっては色を使った
授業の一部が理解しにくかったり、ゲーム機の充電の色（オレンジと黄緑）を見分けられなかつ
たりする場合があります。

本人には自覚のない場合が多く、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。
色の見え方を知っておくことは、今後の生活の参考になる場合があります。学校でも個別に色覚
検査表による検査（色覚検査表によるスクリーニング検査）を行うこと
ができますので、検査を希望される場合は、連絡帳等で担任をとおして
養護教諭までご相談ください。

