

10月

ほけんだより

令和5年10月
内原特別支援学校
保健室

日中は汗ばむ日もありますが、朝や夕方はずっと冷え込むようになりました。布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は気温の変化でかぜをひきやすいです。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。

今月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです！目について知ろう！！

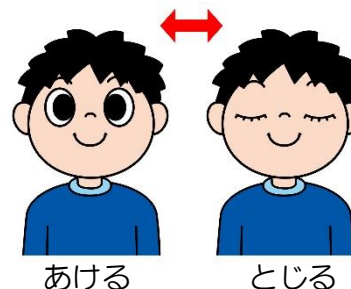
<クイズ>なみだは どうして でるの??

- ① 目が かんそうしないように するため
- ② 目に えいようや さんそを はこぶため
- ③ 目についた ほこりや ごみを とるため
- ④ 目についた ばいきんを やっつけるため

★せいかいは ぜんぶです！！ わかったかな??

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？ まばたきのかいすが へると、目がかわいて、なみだのパワーがよわくなってしまうよ。いしきして、目をあけて とじて、まばたきを しよう！



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）を見分けられなかったりする場合があるようです。

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。

