



平成 29年 10月 13日
島本町立第一中学校
保 健 室

保健室の窓を開けると、ほんのりキンモクセイの香りがしてきました。
真夏のように汗ばむ日もあれば、肌寒い日もあって、とても体調管理が難しい時期です。
週明けには中間テストも控えています。
当日ベストを尽くせるよう、無理せずテスト勉強に取り組んでくださいね。



あいご

10月は「目の愛護月間」です

目に悪い習慣、心あたりありませんか？



ゲームやテレビ、もちろんスマホやパソコンも、休憩をはさみながら目を休める時間を作って。

本を読むときは明るい場所で。

寝転んでの勉強や読書はNGです。



暗い場所ではピントを合わせようと目が無理をしまいますし、近いところをずっと見ていると、ピントを合わせる目の力が鈍くなってしまいます。これが視力低下につながっていきます。

前髪は目にかからないように。



いつまでも夜更しせず、ぐっすり眠って目に休息を。

クイブ ふえるほど、へるものなあに？

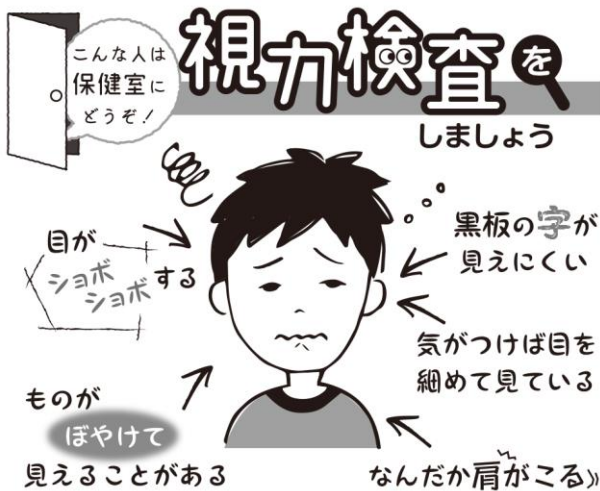
▽ヒント▽
ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ

↑
↓

まばたきの回数が増えると、涙が目の表面にこぼれ、まばたきは、まばたき。

いきわたらなくて、目が乾いてしまふよ。

こたえ



◆◆◆保健室より◆◆◆

4月の発育測定から半年たちました。2学期以降、学校全体での視力検査の時間はありませんが、左のような自覚症状がある人は、視力検査を受けることができますので、保健室まで来てください。



10月17～23日は「薬と健康の週間」

近年、スーパーやコンビニ等でも販売されるなど、ずいぶん薬も身近で手軽な印象になってきました。そんなことも影響しているのか、保健室で子どもたちを見ていると、ちょっとしたけがや体調不良でも「まずは薬」と簡単に薬に頼っているように感じられることがあります。たとえば、「先生、湿布!」「お腹痛いから薬ほしい…」と保健室に来るなり薬を求められる場面も少なくありません。

保健室では原則的に薬（内服薬）を常備・提供していません。薬はあくまでも私たち自身の「自然治癒力（しぜんちゆりょく：人間・動物などが生まれながらにして持っている、ケガや病気を治す力）」を助けるためのものであることを忘れてはいけませんね。それを理解したうえで、用量・用法を守って上手に利用したいものです。



10月15日はなんの日?



ヒント1 日本では誰もが簡単にできること

ヒント2 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



裏面に色覚検査についてのお知らせがあります→

～保護者のみなさまへ～

希望者に色覚検査（色の見え方を調べる検査）をおこないます。

今年度より希望調査票を配布するのは **1年生のみ** となります。

2・3年生で検査を希望される場合は、担任または保健室まで連絡してください。

◆色覚検査をすることになった経緯◆

平成14年3月、それまで小学校4年生で実施していた色覚検査が学校での定期健康診断の項目から削除されました。以降、任意の検査になりましたが、実際にはほとんどの学校で実施されることがなくなり、現在に至っています。ここ数年、検査を受けてこなかった世代が進学や就職を迎え、色覚に関する様々な問題と向き合っています。これらの現状をふまえ、昨年度より色覚検査が再度導入されることとなりました。

◆今年度の色覚検査の実施について◆

色覚検査の希望調査票は1年生にのみ配布します。希望を集約した後、11月の実施を予定しています。検査方法については、「石原色覚検査表」を用いて、養護教諭が保健室にて個別に検査を行う予定です。検査が終わりましたら、随時検査結果を通知させていただきます。検査表が読みとりにくいような場合は、専門医（眼科）を受診していただくよう通知させていただきます。

※色の見え方には個人差があります。ものを見ること自体は他の人と変わりませんし、色がわからないのではなく、色の見え方に不得意なところがあり、色の組み合わせによって似て見えるということです。人によってその程度は違いますが、日常生活に支障がない場合がほとんどで、そのため成長過程で気付かず生活している場合もあるようです。

1年生の希望調査票提出締切

10月20日（金）

提出期限のご協力、よろしくお願いいたします。