

# ほけんだより 10月

令和2年10月1日  
渋谷区立神宮前小学校  
養護教諭 加納 純子

少しずつ日暮れが早くなり、朝晩涼しくなってきました。この時季は季節の変わり目なので、暑くなったり涼しくなったりと気温が変化しやすいです。子供たちが自分で体温調節できるように、衣服を確認して声かけをしてあげてください。

そして、寒さとともに近づいてくるのが、風邪・インフルエンザです。早いときは10月ころから流行が始まることもありま。コロナウイルス対策とともに、今後も気を付けて生活をしていかななくてはなりません。

ご家庭でも『手洗い・うがい』『運動』『栄養バランスのとれた食事』『十分な睡眠』の規則正しい生活は守れていますか。特に学校のある日の前日には、子供たちが早く寝られるようにしてください。

そして『マスクを正しくつける』と『咳エチケット』も油断せず続けて、みんなで予防していきましょう。ハンカチも忘れずに持ち歩かせてください。



## #コロナに負けるな!

**がまんの毎日にイライラするときは...**

窓を開けて、深呼吸

こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう!

軽い運動を続けましょう。

お手伝いもイイね!

**マスクをはずして、からだをうごかしたら、スッキリするよ!**

お部屋の片付け・そうじ

ピッカピカ~☆

ジョギング・お散歩

こんにちは~♪

## 10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!

メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに

ゲームやスマホの見過ぎに注意

たまには遠くの景色を眺めてリラックス

目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

### 保護者の方へ 色の見え方について

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、社会的に推進されてきています（公共施設・交通機関の案内表示など）。一方、学校では平成15年度実施の定期健康診断より「色覚検査」が必須項目からはずされ、『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、お子さん本人も気が付いていない場合があります。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本人では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するとされています。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せず使われていることがあり、学校生活のさまざまな場面で“見えにくさ”を感じる可能性があります。

本校は11月19日（木）に色覚検査を行います。色覚検査は4年生の希望者に行うことになっていますが、他学年でも希望があれば検査をすることができます。学校では見えづらかった子を抽出して、病院を受診していただくことになります。お子さんの様子からご心配があり、4年生以外で検査を希望される場合は、学級担任を通じて養護教諭までご連絡ください。

## たくさんある! 涙のやくわり

感謝したり悲しかったりするときに、涙が出る場合があります。実は涙は、ただ出るだけではなく、たくさんのやくわりがあるのです。

- 目の乾燥をふせぐ
- 目に酸素や栄養を送る
- ばい菌の感染をふせぐ
- 目の表面の傷をなおす
- 目の表面をなめらかにする

また、目にゴミが入ったときにまばたきをすることで、涙がゴミを流すなど、涙は大かつやくしています。

## 薬に頼りすぎない生活を!

コンビニでも手に入るなど、薬は今や私たちの生活と切っても切れない関係に。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「体調が悪くても薬さえ飲めば平気」などと考えていないでしょうか。体が本来もっている病気やケガを治す力を発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事が欠かせないのです。薬は、あくまでも健康を“補助”するためのもの。過信や依存をすることなく、上手につき合っていきたいものです。

保健室より  
9月に発育測定を行い、けんこうカードを1度お渡ししました。健康診断が11月までかかること、現在検診結果のタブレット入力が出来ない状態であることにより、すべての健康診断の結果は、1月の発育測定後となりますことをご了承ください。