

# 10月

# ほけんだより

R7. 10. 2

矢島中学校保健室

No. 9



## あなたは どんな秋?

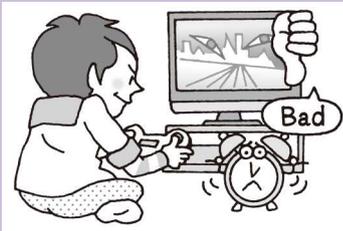
季節はすっかり秋になりました。「〇〇の秋」、みなさんはどんな秋にしたいですか? 読書、スポーツ、芸術、食欲・・・いろいろなことに挑戦して、実りの秋にしたいですね。

日中は過ごしやすい気温になったものの、朝夕は寒く感じられるようになりました。今週末は矢中祭です。準備等忙しい時期ですが、健康管理には十分気をつけて大成功させたいですね。

## 10月10日は <sup>あいご</sup>目の愛護デー

いろいろな物を見たり、まぶしさを感じたり、涙を流したり・・・目にはたくさんの役割があります。みなさんは目に優しい生活をしていますか? 振り返ってみましょう。

テレビゲームを何時間も続けてやっていますか?



前髪で目がかくれていますか?



暗いところで本を読んだり、テレビを見たりしていませんか?



ゲームは1日1時間など、ルールを決めましょう。  
1時間やったら最低10~15分は休憩しましょう。



前髪が目にかかると、物が見えづらく、視力が下がったり、目にばい菌が入ってしまったりすることもあります。



部屋の明るさには十分気をつけましょう。

逆に日光が直接当たるところで本を読んだりしても目を疲れさせてしまいます。



正しい姿勢で

目を守ろう

おへそを前に向けて

ひざの角度は90度

足のうらをつけて



背中はずっすぐ

深く腰かける

## 再度受診勧告書（視力）を配布します！



4月に行った視力検査の結果を受けて、夏休み等を利用して受診は済みましたか？まだ受診していない人へ、再度受診勧告書を配布します。機会を見つけて受診してみてください。

3年生は受検も控えていますので、万全の状態でご本番に臨めるよう、今のうちに受診しておくことと安心です。1・2年生も、視力の低下は普段の生活に影響するので、早めの受診がおすすめです。

※受診したのに行き違いで再度配布された際は、保護者の方の記入で構いませんので、受診報告書の提出をお願いいたします。



### 保護者の皆様へ～色覚検査を希望の方はご連絡ください～

色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%の割合で見られるといわれています。色がまったくわからないのではなく、異常の程度やその時の状況によって、色が見分けにくいことがあります。日常生活ではほとんど不自由がないため本人に自覚がなく、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。

しかし、状況によっては色を見誤り周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校においても様々な配慮が求められることとなります。治療する方法はありませんが、学校生活を送る上で、また進学・就職に際して、自分の色のとらえ方を知っておくと、参考になる場合もあります。現在では進路に関する制限はほとんどありませんが、一部の学校や職種では、色覚による条件が残っています。

本市では、小学校4年生と中学校2年生に対して希望調査を行い、希望されるお子様の色覚検査を実施しております。その他の学年でも学校での色覚検査を希望される場合は、いつでも検査ができます。

★2年生には本日希望調査書を配布していますが、他学年で希望される場合には、学級担任をとおして保健室 齋藤 までご連絡ください。