

ほっと 保健室

倉敷第一中学校
ほけんだよりNo.6
令和7年10月2日



2学期も暑い日が続いていましたが、ようやくさわやかな風が感じられる秋になりました。皆さんは、体育大会や部活動の備南東地区新人大会に向けて練習に励んでいますね。保健室にも聞こえてくるクラス対抗の長縄跳びの練習の声は、本番に向けて、チームワークを高めている証拠です。できることを全力でやりきった経験は、この先、きっといろいろな場面で前に進む力となってくれることと思います。本番での活躍をとっても楽しみにしています！けがに気をつけてがんばりましょう！！



朝夕の気温差が大きくなり始める時期です。かぜにも気を付けて過ごしましょう。

保護者様へ 色覚検査のお知らせ

人間には個人差があって、色の見え方も必ずしも同じではなく、一人一人異なるといえますが、大多数の人と色の見え方が明らかに異なっても日常生活にはほとんど支障のない程度であることが大半です。これは、日本人の男子で5%（20人に1人）、女子で約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。本人には自覚がない場合が多く、検査を受けるまで、保護者の方もそのことに気付いていない場合も少なくありません。

色の見え方について、思い当たること、心配なこと、学校生活で不便を感じている場合は、学校へ御相談ください。定期健康診断の項目から色覚検査は削除されていますが、本校では学校医と相談し、希望者には色覚検査を行います。

検査は11月中に行います。御希望の場合は、下記申込書に御記入のうえ、10月15日（水）までに学校へ御提出ください。

きりとりせん

色覚検査申込書

令和7年 10月 日

倉敷市立倉敷第一中学校長 様

色覚検査を希望します

年 組 番

生徒氏名 _____

保護者署名 _____

〆切10月15日(水)

◎10月の保健目標「目の健康について考え、目によい生活をしよう」

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラームやタイマーを
上手に使う

たった20秒でも
リラックスできる！

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもいいね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



20分間、同じ姿勢でいられますか？疲れますよね?!目の筋肉(毛様体:水晶体の厚さを変える)も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器と上手におつきあいしましょう。

手洗い場クリーン作戦!

みんなが気持ちよく使
ってくれたらいいな♡



保健委員会活動で、手洗い場の清掃を行いました！
校舎の手洗い場が古いため、手洗いや水を飲むことに抵抗を感じている人がいると聞き、保健委員の力で少しでもきれいにしてみんなに気持ちよく使ってもらいたいと昨年度から始めた活動です。
今年度も3年生の保健委員長が保健委員全員に呼びかけ、手洗い場クリーン作戦を引き継ぎ実行しました。普段の掃除では行き届かない汚れた箇所を自分たちで見つけ、隅々まできれいに掃除をしました。
これから感染症が本格的に流行する時期になります。手洗いをしっかりしましょう！