

ほけんだより

二万小学校 保健室
R5.10.12 No.9

夏の頃比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。暑さもようやく落ち着き、朝晩を中心に肌寒さを感じられるようにもなりました。これからどんどん気温が下がってきますが、1日の中で急に気温が上がることもあります。衣服を調節しながら、気温差による風邪や体調不良を予防したいですね。

10月の保健目標・・・目を大切にしよう

目と姿勢を守る！ スマホ ゲーム とのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

Point 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

【保護者の方へ 色覚検査のお知らせ】

色の認識については、人によっては生まれつき、色によって見分けにくいことがあります。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。色によっては見分けにくいことがある程度で日常生活にはほとんど不自由ありません。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。

色間違いについて、思い当たること、心配なこと、お子さんが学校生活で不便を感じることもある場合は学校へご相談ください。現在、色覚検査は健康診断の必須項目になっていませんが、学校で個別に検査することも可能です。検査を希望される場合は、下記申込書にご記入の上、学校へご提出ください。

へやを明るくする

「寝ながら」「ねこぜ」をさける

ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)

ごはん・おやつのはきは使わない

目と画面をちかづけすぎない

「歩きながら」はぜったいダメ!

切り取り線

色覚検査申込書

令和5年 月 日

倉敷市立二万小学校長 様

色覚検査を希望します

年 番

児童氏名 _____

保護者署名 _____