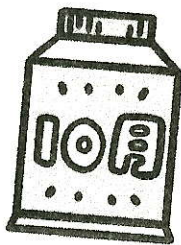


ほけんだより



上牧第三小学校

ほけんしつ

10月にはいって、朝と夜はすずしくなってきましたね。季節の変わり目と言われる今くらいの時期は体調をくずす人が増えてきます。急に、すずしくなったり、逆にまた暑くなったりすることが原因です。その日の気温や体調に合わせて、長ズボを着るなど、服装の調節をして、自分の体調を管理しましょう!!

10月10日は、目の愛護デーです!!

みなさん、目を大切にしてますか?? 生活にかかせない目ですが、目を悲しませることはしていませんか??

目が悲しむこと

① ゲームのしすぎ

② 暗やみで本を読む

③ 本を読む時に目が近い

④ 前が目が目ににかかる

⑤メガネの度が合わない

など...

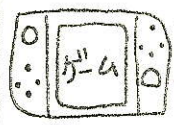
メディアものさし



← 2メートル →



← 50センチ →



← 50センチ →



← 30センチ →

これに近い位置に近づくと目が疲れます

目を大切にするには

目をあたためる

部屋を明るくする

目のストレッチ

ギュッとつむぎ
パッとひらく

×5回

姿勢よく過ごす

まゆもみ
マッサージ

この方向に

10月15日はなんの日でしょう??

ヒント1 日本では、みんなが毎日していること

ヒント2 世界にはこれをできなくて命をなくす人がいます

答え 「世界手洗いの日」です!!

日本では、当たり前のように手洗いですが、世界には、石けんやきれいな水が手に入らなかったり、正しい手洗いを知らない国があります。自分の体を病気に感染する最も簡単な方法のひとつが石けんを使った手洗いです。

みなさんは、正しい手洗いができることに感謝しながら、しっかり手洗いをし、病気を予防しましょう!

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、公共施設・交通機関の案内表示などをはじめ、社会的に推進されてきています。その一方、学校では、児童生徒を対象とした定期健康診断で実施されてきた「色覚検査」が2003年に必須項目から外れています。『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、周囲はもとよりお子さん本人も気がつかないまま、生活の中で違和感やつまずきが生じている場合があります。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約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」を感じている可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、またご不明な点やご要望などがありましたら、学級担任または養護教諭にご連絡・ご相談ください。

