

# ほけんだより10月

10月には運動会があります！よく寝てよく食べて、つかれをためないでね。

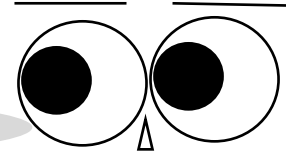
羽村市立羽村西小学校（令和4年10月）

肌寒い季節になってきました。保護者の方におかれましては、日頃より、感染対策をはじめとした学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。

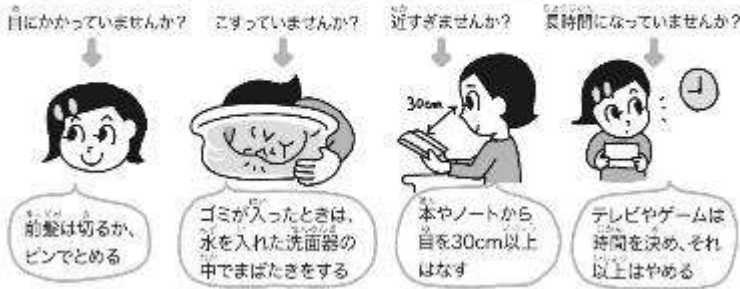
本校では9月8日の学校公開後に、学校保健会を行いました。校医である耳鼻咽喉科の古川朋晴先生にお越しいただきました。古川先生からは、学校定期健康診断で児童に多くみられる「耳垢（みみあか）」「アレルギー性鼻炎」、そして「コロナウイルス感染症」について話をさせていただき、学びの多い有意義な30分となりました。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



## 10月10日は... 目の愛護デー



### 目にやさしい生活をしよう



10月10日は、目の愛護デーです。日付の10.10を並べて横から見ると、まゆげと目に見えることから、この日になったそうです。起きているほとんどの時間、私たちは目を使って生活しています。目がつかれてきたな...と感じたら、目を閉じたり、まばたきをしたりして意識して目を休められるといいですね。

また、最近の研究で、太陽光に含まれる光の一部が、近視（遠くのものが見えにくくなること）の予防に効果的だということがわかったそうです。目が悪くなることを防ぐために、1日に2時間は、外で太陽の光をあびましょう！

### ～保健室からのお知らせ～

#### 身体計測があります。

10月 3日（月） 6年生

4日（火） 1・2年生

身長と体重の計測をします。計測後に健康カードをお返しいたしますので、ご家庭で確認し、押印（サイン）の上、担任までご返却ください。



4月にくらべて、どれくらいかわったかな...

#### 色覚検査について

色覚検査では、先天色覚異常の可能性があるかどうか検査を行います。先天色覚異常とは、色の見え方に特徴がある状態のことです。日常生活にはほとんど支障なく過ごすことができますが、自身の色の見え方の特徴を知ること、学校生活や進学・就職などでのトラブルを回避することができます。

羽村市では、全学年の希望者に色覚検査を行います。（ただし、低学年では正しく検査できない場合がありますので、ご了承ください。）希望者は、**10月11日（火）**までに、**連絡帳**で担任にお知らせください。