

保健だより

令和6年10月1日
羽村市立武蔵野小学校
保健室 木下 良子

夏のように暑く、猛暑日が多かった9月が終わり、ようやく秋らしい天気になって来ました。朝晩は気温が下がり、寒く感じる日もあります。気温に合った衣服の調節ができるように、脱ぎ着できる服を着用させてください。

そして、今夏は猛暑日が多く、外体育や外遊びができない日がありました。10月は、しっかり体を動かして体力向上と感染予防をしていきたいと思えます。

また、水泳指導の日や天気の良い日は、必ず水筒を持参するようにお願いします。



10月の保健目標

目を大切にしよう

<<10月の保健行事>>

8日(火) 身体計測 2年、3年、むさしの学級(1~5年)

9日(水) 身体計測 1年

11日(金) 身体計測 4年、6年、むさしの学級(6年)

15日(火) 身体計測 5年 [行事の関係で変更しました。]

*身体計測の結果は、個票でお知らせします。

体育着を着ます。
忘れずに持参してください。
また、髪形にも
注意してください。

色覚検査を実施します

羽村市では、各学校で希望者を対象として10月に色覚検査を行っています。(今まで検査を受けたことがあるお子さんは再度実施する必要はありません。) 連絡をいただいた後、検査を個別に実施します。検査時間や場所などはプライバシーに十分配慮をして行います。結果は、10月末から11月初めに、養護教諭から封筒に入れてご連絡します。

また、低学年での実施は、検査方法が理解できず正確な結果がでない場合があります。毎年実施するため、4年生以上での検査が望ましいです。

希望者は、10月11日(金)までに下の申込み用紙を切り取り担任に提出してください。

----- キ リ ト リ 線 -----

色 覚 検 査 申 込 書

色覚検査を申し込みます。

令和 6年 月 日

年 組 番 氏名

保護者氏名

目のまわりにあるもののはたらき

【まゆげ】額の汗が目に入ることを防いでいます。

【まぶた】まばたきをして、なみだを目の表面にゆきわたらせます。

【まつげ】目にごみが入らないよう、カーテンの役割をします。

まつげのつけ根はとても敏感で、まつげが風を感じただけでも反射的に目を閉じるほどです。

【なみだ】目の表面を常にしめった状態にしておくために出てきます。

目の乾燥を防ぐ、目に酸素や栄養を送る、菌などの感染を防ぐ、目の表面の傷を治す、目の表面をなめらかにするなど、役割があります。

目にごみが入ったときには、まばたきをすることで涙がごみを流します。

目の健康について

ご家庭では、目の健康について考えていますか。

7月の保健だより（定期健康診断のまとめ）でお知らせしたように、視力が低下した児童が多かったです。1年生では、A（1.0）の児童が51%で、病院受診をしてメガネを処方された児童がいました。2年生以上の学年でも昨年度に比べてAの児童が15～33%減っています。特に2年生は33%減少、3年生は30%減少で、視力低下が顕著に表れています。

さて、人間が知覚から得る情報のうち、80%程度は視覚に頼っていると言われています。生活や学習において、良い視力を維持することはとても重要です。視力は、体温や血圧と同じように、ときどき変化しています。そして、体調や心理、環境により結果が変わります。そのため、定期的に検査をして、目の状態を把握することが大切になります。

学校では、希望者を対象に視力検査を行います。授業中に「黒板の字がぼやけて見える。」「よく見えない。」などと言っていることはありませんか。見え方で気になる場合は、この機会に検査をしてください。

○日時 10月7日（月）～24日（木） 昼休み

○会場 保健室

○その他 ・直接、保健室に来てください。

・めがねを持っている児童は、めがねを持参してください。

・けが人、病人がいる場合は、検査ができないことがあります。



10月10日は、目の愛護デーです。この機会に、ゲームやテレビを長時間見えていないか、暗い所で本を読んでいないかなど、生活を振り返ってみてください。