

厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節です。

そして「実りの秋」でもあります。

新型コロナウイルス感染症の流行の第7波も終息に向かっているとはいえ、感染防止対策は、これからも続ける必要があります。その中でも、心は健康に過ごしたいものです。出来ることに目を向け、その中で頑張ることはもちろん、楽しむことを忘れず、一人一人の成長が、実ることを願っています。

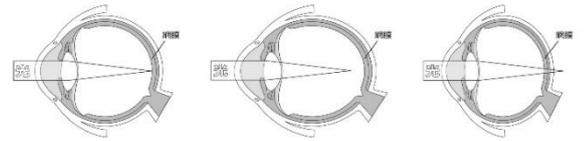
10月のスクールカウンセラー来校日

4日(火)・17日(月)・18日(火)
24日(火)・31日(月)

月曜日 16:00~18:30 火曜日 10:30~18:30
御予約は保健室まで

正視と近視・遠視の違い

〈正視〉 目に入ってきた光の焦点がちょうど網膜上にある状態
〈近視〉 目に入ってきた光の焦点が網膜より前にある状態
〈遠視〉 目に入ってきた光の焦点が網膜より後ろにある状態



眼鏡は合ってる？ コンタクトも合ってる？

「先生、目が痛いです。」と言って、保健室に来る人が時々います。目が真っ赤だったり、まつげが入っていたり、目に何かが当たったり、虫が入った…という人も。

T:「そう。じゃあ見てみるけど…。」「あれ？コンタクトしたまま？」

S:「はい、してます。」

T:「…。」「なんで？外さんと余計に痛いやん。」

S:「え？そうなんですか？」

T:「それは…そうやないかなあ…」 … と、保健室でしばしば行われる会話です。

目に違和感がある時、コンタクトレンズは使用しないのが基本です。目の表面に何らかの異常があることも考えられるからです。そんな時は、メガネの出番。目の粘膜をしばらく休めてあげるだけでも、目の痛みや充血が柔らぐこともあります。

そのためには、コンタクトレンズ装用のための診察に、3カ月に1回通うことはもちろん、いざという時や、目を休める時のために、メガネもきちんと度数のあったものにしておくことが大切です。

時々、「メガネはあるけど、全然合っていないから…」と言う人や、「メガネは持ってきていません。」中には「え？メガネはありません。」という人も。

「目は口ほどに物を言う」「目からうろこが落ちる」「目の上のたんこぶ」等々、目にまつわることわざが多いのは、それくらい目が大切だからです。

一生使う大切な目、しっかりとメンテナンスしてあげてくださいね。

勉強するときに

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間にはこぶし一つ分あける
- チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに

- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

10月15日は世界手洗いの日



10月15日は世界手洗いの日。

コロナ禍において、手洗いは基本中の基本です。

医療の世界でも、基本的感染予防策(スタンダードプリコーション)の基本の「き」は、手洗い(手指消毒)です。

正しい手洗いは、自分の健康も他人の健康も守ることにつながるのです。

正しい手洗い、正しい手指消毒、できていますか？

そして、清潔なハンカチも忘れないでください。



色覚検査について

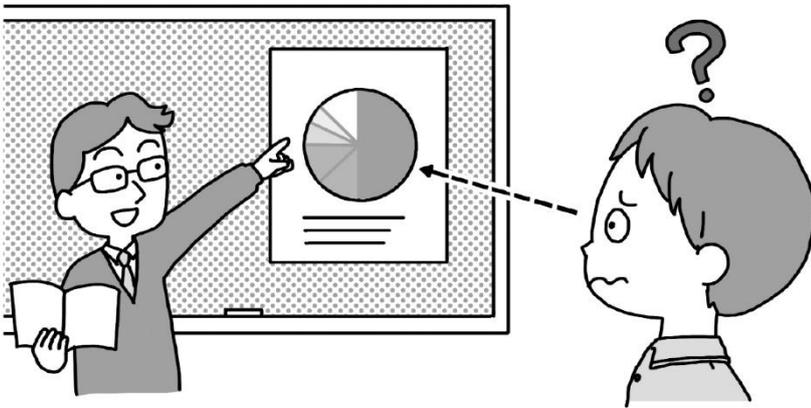
..... 保護者の方へ ~色の見え方について~

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、社会的に推進されてきています。(公共施設・交通機関の案内表示など)

一方学校では平成 15 年(2003)年度実施の定期健康診断より「色覚検査」が必須項目から外され、『赤と緑』『紫と青』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに本人も気づいていない場合があります。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本人では男性の 5%、女性の 0.2%が該当すると言われています。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、学校生活の様々な場面で“見えにくさ”を感じる可能性があります。

お子様の様子からお気づきの点、また色の見え方について御不明な点等ありましたら担任または養護教諭の御連絡・御相談ください。



色覚検査は、毎年 1 年生に案内を配布し希望をとります。(本日配布しております。)

今後、順次検査を実施していく予定です。

2・3年生で、これまでに検査を受けたことがなく「受けておきたい」という人がありましたら、保健室までお知らせください。

【色覚とは】

色を識別する感覚のことをいいます。

色覚検査では、見分けにくい色がないかを調べ、そのため生活の中で不便なことはないかをみます。自分の色の感じ方の特徴を知っておくと、進路決定の参考にすることもできます。

これまで一度も検査を受けたことがないという人は、受けることをお勧めします。

色覚検査は、毎年 1 年生に案内を配布し希望をとります。(本日配布しております。)
今後、順次検査を実施していく予定です。

2・3年生で、「受けておきたい」という人がありましたら、保健室までお知らせください。

..... きりとり

色覚検査を希望します。(2・3年生用)

年 組 番	名前
	保護者名

保健室まで持ってきてください。