



令和4年12月1日 長岡第七小学校 保健室

きょう 今日から12月です。日に日に気温が下がって、秋から冬の気候になってきました。空気がつめたく乾燥して、寒さがきびしくなってくるので、厚手の上着を用意したり、手袋をつけたりして寒さ対策をしましょう。また、体を動かすと全身がポカポカあたたまるので、休み時間には外へ出て元気に遊びましょう。

くび 首・手首・足首

3つの首をあたためよう！

？ どうして「3つの首」をあたためるといいの？

くび 首・手首・足首の皮ふのすぐ下には太い血管があるため、3つの首をあたためることで、血液をあたためることができます。あたたかい血液が体に流れると、全身があたたかくなります。

- ・てぶくろ
- ・アームウォーマー
- ・そでのしまった服

- ・長いズボン
- ・長いくつした
- ・すそのしまった服など

- ・マフラー
- ・ネックウォーマー
- ・タートルネックなど

ポケットに手をいれていませんか？



さむくなってくると手がつめたくなるので、ポケットに手をいれてしまうことがあります。ですが、ポケットに手をいれていると姿勢が悪くなったり、大きなケガにつながったりします。あたたかい服装や手袋をつけるなどして、工夫しましょう。

しせい わる 姿勢が悪くなる



もの にぶつかる



ころんだときに手がつけず、顔や頭を打つ



保護者の皆様へ

色覚検査について

長岡京市では平成28年度から色覚検査を実施しています。対象は小学4年生・中学1年生ですが、他の学年でも希望があれば検査を受けることができます。検査を希望される方は希望調査をお渡ししますので、担任までご連絡ください。

○色覚検査とは・・・

男子の約5%、女子の約0.2%の割合で見られる先天性色覚異常（色の見え方）の検査です。日々の学習や将来の職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくための検査です。検査の結果は、誤認が認められました場合のみ、保護者の方にお知らせします。（その場でお子さまに結果をお伝えすることはありません。）

からだのこと・心のこと、なんでも教えてください

12月の個人懇談で来校される際に、お子さまの体のこと、心のこと、おうちでの様子など、気になることやお悩みがありましたら、些細なことでも構いませんので、ぜひお聞かせください。

事前にご連絡いただければ、お時間の調整もさせていただきますので、ご利用ください。



