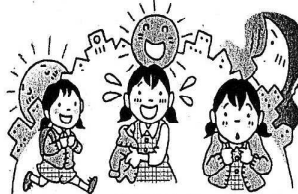


# 保健だより10月号

仙台市立中野栄小学校 2016. 10. 7



朝夕、だいぶ涼しくなり、1日の気温差が大きい時期になってきました。感染症ではマイコプラズマ肺炎が出ています。風邪をひいている子も多くなってきています。暑さ寒さに合わせて衣服を調節し、体調を整えるようご配慮ください。



服で温度調節をしよう

10月の保健目標

目を大切にしよう

が つ か め あ い こ

## 10月10日は目の愛護デー

10月10日の数字をよこにすると、 $\overline{00}$  となることから、この日は目の愛護デーとされています。目の大切さを知り、目を守っていくためにどのようなことができるのかを、みんなで考える日です。

め つか かた ちゅうい

### こはな目の使い方要注意!!



・机や本との距離が近い

・ねころびながらテレビを見る  
・テレビとの距離も近い

・長時間のゲームや  
テレビ・パソコン

・長い翳(かすみ)

### め まも ～目を守るために～



・テレビとの距離  
は2～3m  
・正しい姿勢で



・本を読むときは明るい部屋で  
・正しい姿勢で



・時々遠くや緑の  
ものを見る



・バランスの取れた栄養をとる



・すいみんをたっぷりとって目を休ませる

## 健康診断の予定

### 脊柱側弯症・5年次運動器検診

対象：5年生

日時・場所：10月21日(金) 11:00～ 音楽室

目的：背骨がまがっていないか・運動器に異常がないか調べるため

服装・髪型：体育着(半袖・短パン)・髪の長い児童はおだんごにするか、髪を横で結ぶ

# 色覚異常とは・・・

## 1. 先天色覚異常とは

色覚異常は、多くの場合、色の微妙な違いが分かりにくいという程度で、日常や学校生活には支障がないことが多く、半数が異常に気付いていなかったという報告がなされています。

色覚異常には、いくつかのタイプがありますが、ほとんどは先天赤緑異常です。緑と赤、黄緑と橙、赤と黒、ピンクと灰色、紫と青などが見分け難く、その程度も様々です。検査をして初めて異常に気付く場合が多く、色覚検査なしに状態を正しく把握することは困難です。

また、先天色覚異常は男性で20人に1人、女性でも500人に1人程度の割合で出現するので、決して希な異常ではないことも特徴的です。

## 1. 色覚異常と職業について

現在、運転免許の取得や理工系大学の進学には問題ありませんし、法律上は色覚異常による就労の制限はありません。しかし、安全上の理由から、色覚が正常であることが求められる職業や資格(例、パイロット; 航海士、鉄道関連など)があることも確かです。また、警察官や消防士の採用試験の身体検査等には色覚検査が含まれ、印刷、塗装業、イラストレーターなどは職業上ハンディキャップとなることが推定されます。

## 2. 健康相談・色覚検査などについて

色覚異常には有効な治療法はなく、矯正も困難です。進学や将来の職業選択のためには、自身の適性を正しく理解しておくことが大切です。

日常生活において、「絵を描く際に色を間違えて塗ったことがある」「暗いところでは色の区別がつきにくい」・・・など、不安なことや気になることがありましたら、学校で健康相談を受けることができます。また、希望者に色覚検査を実施することもできます。あるいは、直接眼科医を受診してもよろしいかと思えます。

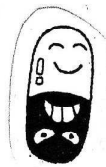
なお、学校での健康相談については、個人情報保護を遵守いたしますのでご安心ください。

10月17日～23日  
薬と健康の週間



## 考えてみよう、薬と健康

薬は病気を治す手助けをしたり、症状を和らげたりするのに役立つ大切な味方ですが、まちがった使い方をすると、たちまち敵にまわってしまいます。



## 自然治癒力をフルに生かそう!

### ～薬にたよりすぎないで～

人間の体には、もともと「自然治癒力」というすばらしい力があります。体の故障したところを修復しようとする力です。

病気が治っていくとき、一番大きな役割をするのは、自分の体自身の治そうとする働き(力)ですが、薬はこの働き(力)を高めるような手助けをする補助的なものなのです。

自分の体の治る力を信じて、ふだんから規則正しい生活・バランスのとれた食事・適度な運動・十分な休養に心がけ、自然治癒力を高めましょう。

