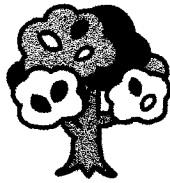


※おうちのひとにも みせましょう※

児童数配布



ほけんだより

10月



高砂小学校 保健室

日暮れが早くなり、朝晩涼しくなってきました。季節の変わり目なので、体調に合わせた衣服の調節ができるといいですね。

けんこうしんだん 10月の健康診断

○耳鼻科検診 対象：4-2と6年全員 ……10月28日（水）13:30から



<おうちの方へ>

学校で行う健康診断はスクリーニングです。「受診のおすすめ」を受け取られましたら、かかりつけ医を受診し、治療や指示を受けてください。また、学校での配慮が必要であれば「受診のおすすめ」にご記入ください。

めにやさしい生活をしていますか？



メガネ、コンタクトは自分の度にあつたものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

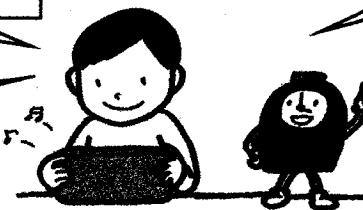
とくに！「ゲーム（動画）やスマホの使い方について」～あなたの目をまもるために～

ときどき休む。続けて使わない。

一日に使う時間を決めておく。

画面に目を近づけすぎない

部屋を明るくして使う。



など、ルールを決めて使うことが、あなたの目をまもります。ゲーム（動画）やスマホの使い方、つき合い方を見直してみましょう。

おうちの方へ ～色覚検査について～

おうちの方の希望がある場合、健康相談の一環として、色覚検査ができます。プライバシーに配慮し、個別に検査行いますので、色の見え方について気になることがありましたら、担任または養護教諭へご連絡ください。裏面に参考資料を載せていますので、ご覧ください。

..... **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(2003)年度実施の定期健康診断より「色覚検査」が必須項目からはずされ、『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことにお子さん本人も気がつ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、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するとされています。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、学校生活のさまざまな場面で“見えにくさ”を感じる可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、また色の見え方についてご不明な点などがありましたら、学級担任または養護教諭にご連絡・ご相談ください。

