

# すこやか

令和2年 10月

那珂川町立小川小学校 保健室

(おうちの人と読みましょう)

がつ ほけんもくひょう め たいせつ

## 10月の保健目標「目を大切にしよう」



### 「目にやさしい」ってどんなこと?



① <sup>あか</sup>明るさ、<sup>くら</sup>暗さのメリハリある

<sup>せいかつ</sup>生活を送る。

<sup>よる</sup>夜は <sup>かなら</sup>必ず

<sup>くら</sup>暗くして <sup>ねむ</sup>眠ること。



② <sup>いろいろ</sup>色々な物 <sup>もの</sup>を見ることが。

<sup>とお</sup>遠くにあるもの <sup>ちか</sup>近くにあるものなど

<sup>いろいろ</sup>色々 <sup>み</sup>見ることが

<sup>め</sup>目によい <sup>しげき</sup>刺激になる。

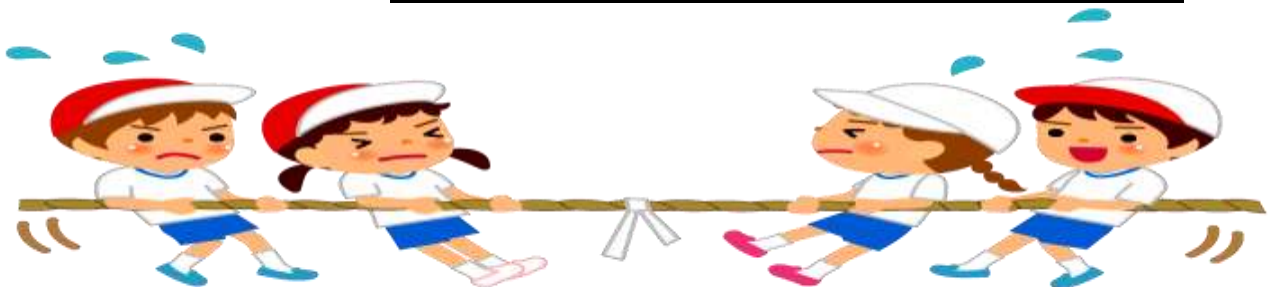


③ <sup>じかん</sup>テレビやゲームは、時間を決める。<sup>ね</sup>寝る直前は、<sup>ひかり</sup>光を <sup>め</sup>目に <sup>あた</sup>与えない。



## もうすぐ運動会！ <sup>うんどうかい</sup>安全に <sup>あんぜん</sup>練習 <sup>れんしゅう</sup>するためのポイント

1. <sup>て</sup>手や <sup>あし</sup>足の <sup>つめ</sup>つめを <sup>きちん</sup>きちんと <sup>き</sup>切る。( <sup>ともだち</sup>友達にケガをさせないように。)
2. <sup>じゅんびたいそう</sup>準備体操をする。<sup>からだ</sup>体を <sup>ほぐ</sup>ほぐしておくと、<sup>けが</sup>ケガを <sup>ふせ</sup>防ぐことができる。
3. <sup>すいぶんほきゅう</sup>水分補給を <sup>こまめ</sup>こまめに <sup>する</sup>する。
4. <sup>すず</sup>涼しいと <sup>かん</sup>感じる <sup>とき</sup>時は、<sup>ながそで</sup>長袖を着る。( <sup>いふく</sup>衣服で <sup>たいおんちようせつ</sup>体温調節をする。)
5. <sup>たいちようかんり</sup>体調管理をする。<sup>あさ</sup>朝の <sup>けんこうかんさつ</sup>健康観察カードに <sup>たいおん</sup>体温を <sup>きろく</sup>記録する。



# 保護者の方へ

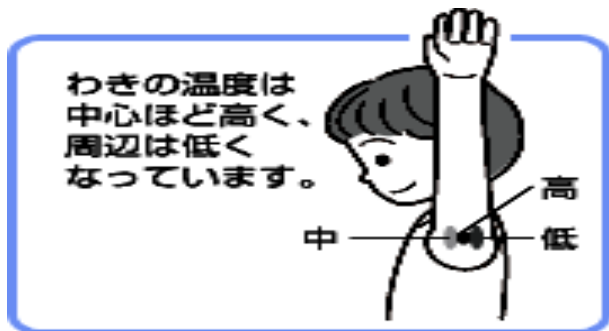
# お知らせ



## きちんと体温が測れているか確認をお願いします！

毎日、健康観察カード(検温カード)を提出していただき、ありがとうございます。小川小保健室では、月に一度、平熱の確認や備考欄を確認しています。時々、体温の誤差や平熱より著しく低く出てしまうところがあるのは、きちんと検温ができていない可能性があります。

ご家庭で使用中の体温計の使い方をご確認ください、お子様の体温が正確に測れるようご協力をお願いします。 ※11月健康観察カードの裏面に測り方のポイントを掲載します。



## 色覚検査について

先天性色覚異常は、男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられます。色が全くわからないわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため学校生活では配慮が望まれます。授業を受けるにあたり、また、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ことも大切です。

保健室では、希望者を対象に検査を行うことができます。検査をご希望の場合は、連絡帳等で担任へお知らせください。

## インフルエンザにかかった場合の「受診報告書」について

インフルエンザと診断された場合は、那珂川町内及び那須烏山市内の病院においては、「インフルエンザ受診報告書」を病院で医師に証明してもらい、その後、保護者の方が記入例をもとに検温状況を記入します。

登校できる日を確認後、登校日に「インフルエンザ受診報告書」を担任の先生に提出してもらうことで完了となりますので、病院の再受診や登校証明書の提出は必要ありません。何かご不明な点がある場合は、那珂川町教育委員会【Tel 92-1124】または小川小学校【Tel 96-2049】までご連絡ください。