

保健 ぜより

10月

NO. 8

東海村立中丸小学校
令和7年10月1日

今年の夏は長かったですね。涼しくなり、外遊びや体育ができるようになりました。
たくさん体を動かし、夜はぐっすり寝て、毎日を元気に過ごしましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう



10月10日は

「目の愛護デー」

© 少年写真新聞社 2025

勉強や読書のときに気をつけること

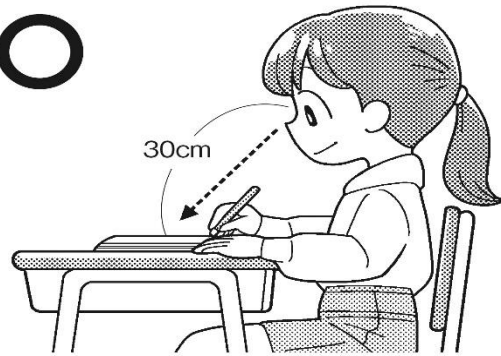
姿勢

背筋をのばして、目は本やノートから30cmほどはなします。

×



○



明るさ

部屋や手元の照明をつけて、明るくします。

×



○

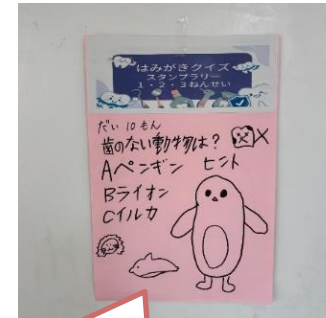


© 少年写真新聞社 2025

児童保健委員会が「はみがきクイズスタンプラリー」を行いました！！

1学期から保健委員会の児童が主体となって、「はみがきクイズスタンプラリー」の準備を進め、9月8日～9月19日に実施することができました！ 歯に関するクイズを1～3年生には10問、4～6年生には11問用意し、校舎内のいたるところに貼って、休み時間にクイズに答えてもらいました。たくさんの児童が参加をし、大変盛り上がりました！

問題の一部を紹介！



歯のない動物は？

- A ペンギン
- B ライオン
- C イルカ



昔の人は歯をみがくために何を
使っていたでしょう？

- 1 石
- 2 木の枝
- 3 スプーン

答え ペンギン 木の枝 スプーン

〈おうちの方へ〉.....

皆様が小学生、中学生の時にいった色覚検査を覚えていらっしゃいますか。

現在、色覚検査は学校での定期健康診断において必須項目ではありません。しかし近年、児童生徒等が自身の色覚の特性を知らないまま、就職の際に初めて色覚による就業規制に直面するという実態が報告されるようになりました。色覚異常とは、色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくい程度で、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り、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、学校生活で配慮が必要な場合があります。治療方法はありませんが、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。色覚検査をご希望の場合は、担任までご連絡ください。