

ほげんだより 10月

令和4年10月発行
寝屋川市立点野小学校
保健室

目の健康のために

10月10日は目の愛護デー♡

このごろ、視力が下がる、近視の子どもがとて増えています。スマホなど近くばかりを見る生活や、睡眠不足が原因ではないかといわれています。

最近では、毎日2時間以上は太陽の光を浴びることで視力の低下を予防できるという研究データも発表されていて、注目されています。

近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではありません。ひどい近視の場合、将来は緑内障や網膜剥離といった目の病気や、失明する危険性もあることがわかっています。大切な目を守るため、よい生活習慣を身につけましょう。



朝晩はひんやりと感じることが増えてきました。寒さで体の調子を崩しやすいので、天気や気温の予報をこまめにチェックして、セーターやベストなどで調節するようにしましょう。

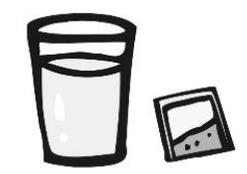
10月17日～23日は薬と健康の習慣 ～薬は正しく使おう～



薬は、調子の悪いときに正しく使うことで、元気をとりもどすことができます。しかし、薬はあくまでも「お助け」であり、病気を治すのは、自分の体の持つ力です。これを発揮するためには十分な睡眠や栄養が大切だということを忘れないでください。

薬の飲みかた これでもいいのかな？

① 薬を飲み忘れたら、2回分飲めばいい？
× 薬が効きすぎるので、1回分を飲みましょう。



② 薬を牛乳やジュースで飲んでもいい？
× 薬の効き目が悪くなることがあります。水かぬるま湯で飲みましょう。



③ しんどい友達がいたので、自分の薬をあげてもいいかな？
× 薬はその人の症状や年齢、体重などに合わせて処方されます。薬を人にあげるとアレルギーの可能性もあり、危険です。法律でも禁止されています！

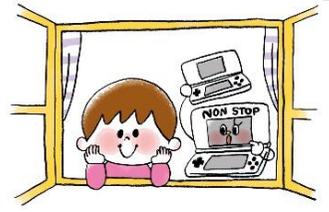


④ 粒の薬が飲みにくいので、つぶして飲んでもいい？
× 薬の形には意味があります。飲みにくいときにはお医者さん、薬剤師さんに相談しましょう。

早く寝て目を休めよう



ゲームの後には外を見て



前髪が長い人は切ろう



おうちのかたへ～色覚検査について～

男性は20人に1人、女性は500人に1人の割合で、多数派と異なる「色の見え方（色覚）」を持つ人がいます。例えば赤と緑、黄色と黄緑色など、一部の色が見分けにくいのですが、その分、明暗の差や形を区別する力に優れているといわれています。どちらが良い、悪いということではありませんが、多数派の人の感覚で作られた図や、看板の文字、洋服や靴下の色の違いなどは、少数派の色覚の人にはとてもわかりにくく苦勞をすることがあります。

このため、最近では学校の教科書や資料集、駅の路線図、道路の標識などに、だれも見やすい「色のユニバーサルデザイン」が取り入れられています。このように、少数派の色覚をもつ人が色を見分けやすいようにする環境をみんなで整えていくことが大切です。最近では、携帯のカメラ機能を使って、色の感じ方の違いを体験できるアプリもあります。また、色覚検査によって自分の色覚の特徴について知っておくことも大切です。

小学校では4年生の希望者を対象に、10月に色覚検査を行います。特殊な職業では色覚が進路の問題に関わることもまれにあります。希望調査票をご提出いただき、検査を受けて頂きたいと思います。他の学年でも希望される場合、いつでもご相談下さい。検査は個室で行い、プライバシーに配慮しますのでご安心ください。

