

ほけんだより



札幌市立手稲中央小学校保健室
令和8年9月30日（水）発行
第7号

早々にインフルエンザの流行が始まったとのニュースがありました。
本校では特に大きな流行はなく終えることができました。

寒暖差のある時期に入っています。脱ぎ着できるような調節しやすい服装を
心掛けると良いかと思しますので、よろしくお願いします。



10月の保健行事

秋の二計測（全学年）

●実施日 10月7日（4・5年生）、8日（1・6年生）
9日（2・3年生）、13日（あすなろ学級）

- ・二計測は、靴下・服を着用したまま行います。
体重は、服装の重量を考慮し、500gをあらかじめ引いて計測します。
- ・身長測定のためにならないような髪形で来てください。
- ・測定結果は、「こんなにおおくなりました」というプリントに記入して
持ち帰ります。ご家庭でもご覧ください。



色覚検査（希望者）

●実施日 10月～随時

- ・札幌市立学校では、小学2年生、中学1年生、高等学校1年生を対象に色覚検査申込書を配付し、
希望者がいる場合、色覚検査を実施することとしております。
- ・2年生には、9月11日（金）に申込書を配付しています。提出忘れはありませんか？
- ・その他の学年でも希望する方には実施します。希望する場合は、**10月8日（木）**までに担任または
養護教諭までご連絡ください。

□ 色覚検査って何だろう？

先天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、色をつか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。

本人には自覚のない場合が多く、児童生徒等が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありますが、授業を受けるに当たり、また職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。



10月10日は目の愛護デー

4月の視力検査から、半年ほどたちました。受診後、「連絡書」の提出にご協力いただきありがとうございます。近頃、お子さんの様子で下記のようなところはないでしょうか？「視力低下のサイン」として表れていることもあるので、頻繁に下記の様子が見られる場合は、一度眼科を受診されると安心です。

《視力低下のサイン》



目を細めて見る



顔を傾けて見る



片目を閉じて見る



対象物に近づいていく

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



目にやさしい
生活の
ポイント



- 👁️ 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのぼすと自然ときりがとれるよ
- 👁️ 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいよ
- 👁️ 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- 👁️ 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

