

PTA 会員数で配付 おうちの人と一緒によんでください

# ほけんだより

鹿嶋市立鉢形小学校 保健室

暑さも落ち着き、だいぶ涼しくなってきました。

秋は、「読書の秋」「芸術の秋」と言われていますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからだそうです。みなさんはどんな「秋」にしたいですか？



## 10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見過ぎに注意



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

オンライン授業が始まり、目の疲れ、目・頭・耳の痛みが出る人が多くいました。タブレットやテレビ・パソコンの画面を見つづけないように、工夫しましょう！目を守るために、裏面にある資料や下の目の体操のイラストを参考にしてくださいね！

### ◇ 目が疲れたらやってみよう！目の体操 ◇



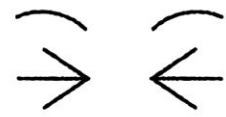
上を見る



左を見る



左まわり



ギュッととじて



下を見る



右を見る



右まわり



パッと開く

## 引き続き コロナ対策を続けよう！

鉢形小のみなさんもすっかりコロナ対策が身につけてきましたね。

久しぶりに友達と会えて楽しい気持ちがいっぱいだと思いますが、手洗い・マスク・ソーシャルディスタンスを忘れないように過ごしましょう！！

## 正しい手洗いできるようになった？

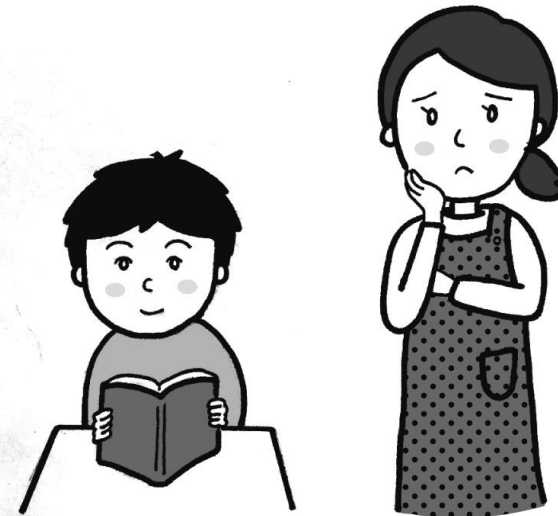


10月15日は GLOBAL HANDWASHING DAY 世界手洗いの日

## 保護者の方へ ~色の見え方について~

近年、先天的に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」が社会的に推進されています。一方で、学校においては平成15(2003)年度以降、定期健康診断で色覚検査が必須項目でなくなったことなどから、特定の色やその組み合わせが見えにくいことに、お子さん本人も含めて気がつかない場合があります。

色の見え方が異なる人の割合は男性の約5%、女性の約0.2%といわれています。教材・教具をはじめ、学校の中で特定の色やその組み合わせが意図せず使われていることがあり、見えにくさを生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、また色の見え方に関し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。



色覚異常が気になる場合には、学校で個別の検査を受けることができます。検査は養護教諭が行います。希望される方は担任に連絡帳などでお知らせください。

## スクールカウンセラー相談日のお知らせ

次の相談日は、10月12日(火) 9:00~17:00 です。希望される場合は、担任もしくは養護教諭の高橋までお知らせください。