



# ほけんだより 1月

2022年1月  
東小学校  
保健室

2022年の目標は決めましたか？目標に向かってがんばるためには、健康でいることが大切です。きそく正しい生活を心がけ、ルールを守ってけがをしないようにしましょう。2022年がみなさんにとってよりよい年でありますように。

## よい姿勢は、背すじを伸ばすことから！

あごと肩は  
軽く引く



背すじを  
のばす



手は軽く  
曲げる

足は床に  
しっかりつける

目はノートから  
30 cm以上はなす



深く  
こしかける

背骨は、ゆるやかにカーブしています。これによって、頭を支える体の負担を分散させ、ジャンプしたり走ったりしたときの衝撃が直接脳に伝わらないようにしているのです。背骨がゆがんでしまうと、体のあちこちが痛んだり、疲れやすくなったりして、勉強や運動、普段の生活にも良くありません。

## 冬こそ体を動かそう

運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。

ウォーミングアップ  
をする



寒いと筋肉がかたくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

凍った地面に注意する



冬は、地面が凍って滑りやすくなっていることがあります。滑りにくい靴をはきましょう。

ポケットに  
手を入れない



寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだときに手を突かず、危険です。

# 色覚の検査を実施します

色覚の検査は、大多数の人の見え方と異なる「先天性色覚特性」を調べるものです。日本では、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。色覚特性は、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。本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、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。



## 色覚の検査実施にあたって

大阪狭山市では、H28年度より、色覚に特性のある児童に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚の検査を行うことになりました。基本的に1年生を対象に実施いたしますが、2～6年生も希望があれば検査を実施します。検査の実施においては、プライバシーの保護に十分配慮し、検査の結果については、保護者様にお知らせいたします。



## 去年も受けたけど、今年も受けたほうがいいの？

**色覚特性は先天性のもので、視力検査のように年度によって結果が変わることがありません。**

昨年度までに受けていないお子様は、検査を受けるようお勧めいたします。



## なにか困った事があれば

いつでも学校にご相談ください。学校生活で困った事があれば配慮させていただきますので、お気軽にお声掛けください。

以上をご理解いただき、検査を希望される場合は下記の申込書にご記入の上、切り取って1月11日（火）までに学級担任にご提出ください。



## 色覚の検査申込書

( ) 色覚の検査を希望します。

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 児童氏名 \_\_\_\_\_

保護者名 \_\_\_\_\_