



令和5年(2023年)
1月
東小学校 保健室

あけましておめでとうございます。みなさんは、楽しく元気に冬休みをすごせましたか？3学期が始まり、いつも通り早寝早起きの生活をおくれていますか？久しぶりの学校で、あたたかいふとんから、なかなか出られなかった人も多いのではないのでしょうか。

冬休み中、夜遅くまでゲームをしたり、昼前まで寝ていたりした人は、気持ちを切りかえて、3学期も元気で健康に過ごせるようにがんばりましょう！

※ 冬休み こんな過ごし方 ※ をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる



冬は感染症の流行しやすい季節です。
手洗いや換気などの感染症対策を心がけましょう！



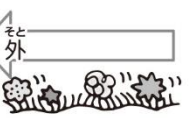
こまめな水分補給でカゼ予防

冬は、はたはた水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



2～6年生 保護者の皆様へ

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17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

1/17(火)メ切

色覚の検査を希望します。

年 組 児童名

保護者名

