



9月は、台風が日本列島に度々襲来し、各地に大きな爪痕を残しました。災害の起こるたびに、備えや緊急時の対応について改めて考えさせられることが多いです。今後も、台風の発生や接近に伴い、雨や風が強まることが予想されます。登下校も含め、安全対策を十分にしていきたいですね。

さて、朝晩はずいぶん涼しくなり、ようやく秋の訪れを感じられるようになりました。頭痛や発熱での欠席に加え、インフルエンザの発症もみられます。

1学期もあと2週間で終わり、2学期のスタートを迎えるところですが、御家庭で引き続き栄養・睡眠を十分にとるなどの体調管理をお願いします。



秋の視力検査を行います

10月3日(木)から10日(木)にかけて、今年度第2回目の視力検査を実施します。

裸眼視力B以下、矯正視力(眼鏡やコンタクトレンズ着用等)C以下の児童生徒には、結果の通知をお渡しします。4月の検査結果を参考にいただき、視力の低下がみられる方は、眼科専門医への受診をお勧めいたします。主治医と定期的に相談している方は、継続受診をお願いします。

また、毎日の生活の中で、眼の健康に留意した生活習慣を心がけてください。

○近くのを長時間見続けない。(テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォンなど)

○勉強や読書をするときは、部屋を明るくする。

○できるだけ遠くを見て、目の筋肉をリラックスさせる。(特に目を使った後)

○背筋を伸ばして、姿勢に気をつける。

○前髪が目にかからないようにする。



色覚に係る健康相談のお知らせ

色覚検査は、健康相談の一環として検査を受けることができます。希望される方は、学級担任まで御連絡ください。随時、養護教諭が検査し結果をお知らせいたします。なお、2年生以上で、昨年度実施した方は、検査結果が変わることはありませんので対象外です。

先天色覚異常は、色の見え方・感じ方が、多くの色覚正常といわれる人とは異なった状態をいい、男性の5%(20人に1人)、女性の0.2%(500人に1人)の割合でみられると言われています。しかし、「色がまったくわからない」ということではなく、黄緑色と橙色・緑色と茶色・ピンクと水色などの色の組み合わせだと区別がしにくいといった特徴がありますが、日常生活にはほとんど支障ありません。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、学校生活で配慮が必要な場合があります。

また、最近になり、色覚特性をもつ子供の約半数が人との色の見え方の違いに気付かないまま、進学・就職に臨み、直前で進路を断念せざるを得ない事例や、学校で黒板の赤い文字が見えづらい、図工での絵具の色が判別できないなどの事例が報告されるようになりました。治療方法はありませんが、授業や職業・進路の選択にあたり、色に対する自分自身の特性を知っておくことも必要と思われます。

＜色覚に関する資料が掲載されています。参考にしてください。＞

公益財団法人日本学校保健会ホームページ 【 <http://www.gakkohoken.jp> 】

第2回学校保健委員会講演会開催予定

日時 11月26日(火) 午後1時30分～2時30分

演題 「がんを知る～大切な命」

講師 筑波大学医学医療系産科婦人科学

MD & PhD 櫻井 学 先生

場所 本校体育館

対象者 1～9年生の保護者及び8・9年生生徒

生活習慣病予防の観点から、「がん」についてのお話をいただきます。

講師の櫻井先生は、大学病院で臨床に携わる傍ら、茨城県がん教育推進のため、多くの学校で指導者として御活躍しています。

ぜひ、生徒と共にご参加くださいますよう御案内いたします。

11月初旬に、各御家庭に案内と参加申込書をお届けいたしますので、参加を御希望の方はお申し込みください。

家庭教育学級開級式にて

7月10日の家庭教育学級開級式で、「子どもの健康相談」と題して、保護者の皆様と懇談の機会をいただきました。

日頃、保健室にて、さまざまな身体のトラブルを抱えた子供たちと関わらせていただいている中で、何か子育てのワンポイントアドバイスができればと願いお引き受けしました。

現在の子供を取り巻く環境は、日々大きく変わりつつあり、親にも子供にも余裕がなく、「心の遊び」(車のハンドルの遊びのような)がない分、ちょっとした「つまづき」に対応できなくなってしまうケースが多いようです。

また、0か100かを求めてしまい、よけいに心を苦しくさせてしまいます。社会の中で生きていくために、昔から言われている「いい塩梅(あんばい)」「程よい」「適当」を上手に使えると、生きやすくなるのですが。

また、デジタルの中に浸ってしまいがちな子供たちと、意識的に、親子でさまざまな体験をすることも有効です。自然の中で、体を使って、肌で感じる。最近できていますか？

親子といえども、自分の気持ちを言葉で伝えることも大切です。もちろん低学年のお子さんや、高学年でも心身の体調を崩しているときは、抱っこや手でやさしく擦るなどのスキンシップをしながら、何が不安なのか、どこが痛むのかを確かめることも必要です。

そのようなお話をさせていただきながら、貴重な時間を過ごすことができました。



10月のアスレティックトレーナー活動日程

16日(水)・17日(木)

13時00分～17時00分

1日(火)・3日(木)・9日(水)・23日(水)・24日(木)

14時30分～17時00分

