

ほけんだより



～おうちの人と読みましょう～

1月

令和3年1月 大阪狭山市立南第二小学校 保健室



新しい1年がスタートしました！1年の始まりは「今年は何をがんばろう！」と目標を立てやすい時期ですね。小さな目標をもち、それを達成して自分に自信をもつことは、とてもステキですね。

「9時までは布団に入ろう」「ゲームをする時間を1日1時間までにしよう」など、健康のためにできる目標を1つもってみてはどうでしょうか？先生は「毎日、腹筋を100回する」という目標を立てました！

2021年も、みなさんが元気に過ごすことができるように願っています。



質のよい睡眠をとるためのひけつ

年末年始は、面白いテレビ番組が遅い時間まで放送していたりして、つい夜ふかしをしてしまった人も多いのではないのでしょうか？生活リズムが冬休みモードのまま学校が始まると、なんだか体がだるくて、やる気も出ません。少しずつ、体と心を切り替えてシャキッと毎日を過ごすことができるといいですね。そのために、質のよい睡眠はとても大切です。次の4つのことを心がけましょう。



寝る3時間前には食事をすませる



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって疲れをとる



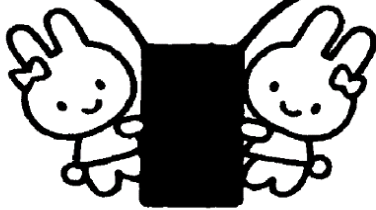
自分にあった布団やまくらをつかう



ひるま、適度な運動をしておく

にぞくてい よてい
二測定の予定

14日(木)	6年生
15日(金)	5年1組
	5年2組
18日(月)	5年3組
	4年生
19日(火)	2年生
20日(水)	3年生
21日(木)	1年生



2～6年生の保護者の方へ ～色覚検査について～

現在、色の見え方を調べるための色覚検査は、学校の定期健康診断に含まれておりませんが、必要に応じて個別に相談を受け付けています。

先天性色覚特性は男子の20人に1人、女子の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ことためにもこの検査は大切です。

そこで、学校医と相談した結果、色覚に特性のある児童に配慮した指導ができるよう、1年生の希望者を対象にした色覚の検査を行います。他学年も希望があれば検査を実施します。なお、色覚検査は視力検査のように年度によって結果が変わるものではありません。色覚検査を1度も受けたことがない場合は、ご検討ください。

検査の結果は受けた児童全員にお知らせいたします。以上をご理解いただき、検査を希望される場合のみ申込書にご記入の上、1月18日(月)までにご提出ください。検査は、人数の都合により1月25日(月)～29日(金)のうち、いずれかで実施します。

※1年生については、別途希望調査を実施しておりますので下記の申込書は必要ありません。

.....きりとり.....

色覚の検査申込書

色覚の検査を希望します。

_____年_____組 氏 名_____