

# ほけんだより 9月

令和3年9月3日  
浦安市立高洲北小学校  
保健室

夏休みが明け、学校が始まりました。夏休みの生活リズムから抜け出せず、「しんどいなあ」という人もいるかもしれません。まずは、早起きをかんがって、朝ごはんを食べてエネルギーをチャージしましょう。

また、残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続きます。帽子をかぶる、水分を多めに持ってくる、よく寝て疲れを残さないなど、熱中症に気をつけて生活をしましょう。



## 9月の保健行事

項目	日にち	対象	備考
発育測定	9月7日(火)	5, 6年	*体着服で測定します *測定しやすい髪型でください
	8日(水)	3, 4年	
	9日(木)	すまいる, 1, 2年	
色覚検査	9月14日(火)	1年(希望者)	*希望調査票を配付しました。期日までに提出してください。
	※保護者の方へ 色の見え方は大きく変わることがないため、色覚検査については一度実施すればよいとされていますが、1年生以外で再び検査を受けたい、または1年生のときに希望しなかったがやっぱり検査をしたい等の希望がありましたら連絡帳等でお知らせください。		

## 色の見え方



物を見るときには3つが関係しています。

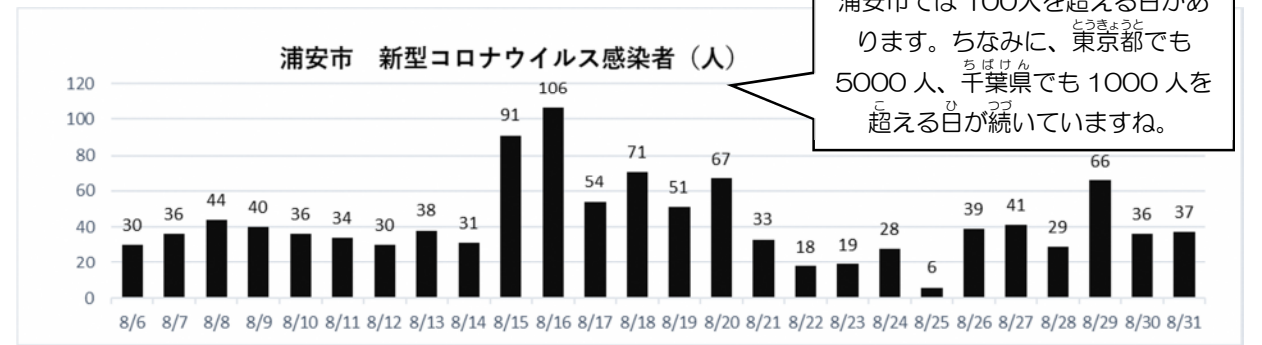
- ①視力・・・細かいものを見分ける
- ②視野・・・同時に見渡せる範囲
- ③色覚・・・色を区別する感覚

色覚検査は③について調べる検査です。色を区別しにくい状態を色覚異常と呼んでいます。日本では男性の20人に1人、女性の500人に1人の割合で色覚異常があるとされていてめずらしいことではありません。色覚異常の程度は人によって様々ですが、学校の検査で見つかる色覚異常の多くは、日常生活で困ることはほとんどないと言われています。検査で自分の色の見え方の特徴を知ることができればよいと思います。

学校では、色覚異常のあるなしにかかわらず、普段からみんながわかりやすいようにチョークの色や黒板の書き方などに配慮しています。

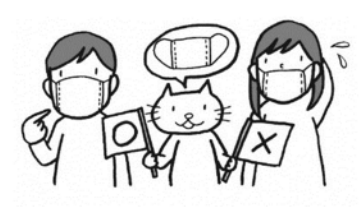
# 感染症対策を見直そう

みなさんもニュースで目にしていると思いますが、夏休み中に新型コロナウイルス感染症の陽性者の人数が大きく増えました。子どもだから症状が軽いとも言えないようです。学校は集団生活をする場なので、感染症が流行しやすい環境です。あらためて感染対策を見直してみましょう。



浦安市では100人を超える日があります。ちなみに、東京都でも5000人、千葉県でも1000人を超える日が続いていますね。

- 換気
- 石鹸で手洗い
- マスクを正しくつける
- 毎日の健康観察



### 差別しない!!

いまや、いつ誰が感染してもおかしくない状況です。友達や先生が感染するかもしれません。自分が感染するかもしれません。感染した人は不安な気持ちでいると思います。うわさ話はどんどん話が大きくなりながら広がっていきます。心配する気持ちはあると思いますが、感染した人が治って元気に会えることが一番です。傷つく言葉や態度がないようみんなで見守りたいですね。



### おうちの方へ

#### ◆健康観察強化のお願い

この度の新型コロナウイルスの感染状況に保護者の皆様も心配されていることと思います。毎日忘れずに健康観察をお願いします。感染者が出た場合、さかのぼって体調を確認することがありますので、確実に健康観察カードを提出してください。

#### ◆熱中症予防について

まだまだ熱中症に注意が必要な日が続きます。学校の水道水は飲料水として飲むことができますが、「ぬるいから飲まない」と水分をとらないお子さんもいます。水道水に抵抗がある場合は、水筒を持参し、水分補給をするようお子さんとお話してください。