

# ほけんだより 10月

湖南省立岩根小学校  
ほけんしつ通信 No.8  
令和2年10月2日

10月になり、朝晩がずいぶん涼しくなってきましたね。秋は、読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい時季です。

一方で、朝晩と昼間の温度差が大きいので、体調を崩しやすい時季でもあります。カーディガンやパーカーなど上着をうまくつけて、温度調整をできるようにしておきましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

## 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

### ブルーライトって知ってる?

ブルーライトとは、人間の目で見ることが出来る光の中で、もっとも強いエネルギーを持っている光のこと。

ブルーライトは、照明の光や太陽光などにも含まれますが、スマホの画面の光には、ブルーライトの割合が多くなっています。



### ブルーライトが体に与える影響

ブルーライトを寝る前に多く浴びると、

- なかなか眠くならない
- 眠りが浅くなって疲れがとれにくい
- 視力の低下

…などの影響がでてしまいます。

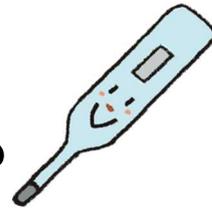


### 影響をおさえるには...

- ① テレビやゲーム、スマホは1日に使用する時間を決めて、守る。
- ② 途中で目を休める。
- ③ 画面から目を離す。(30cm程度)

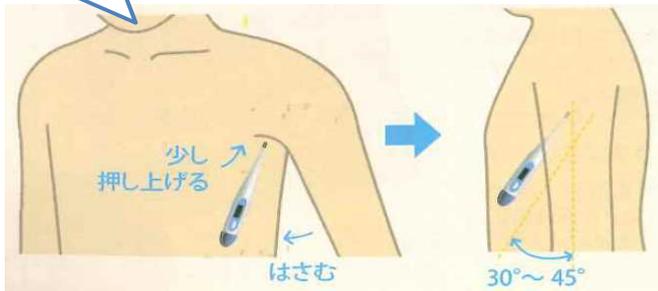
まいにち たいおんそくてい  
毎日の体温測定、

# はか ただしく測れていますか？



コロナウイルスの感染拡大防止のために、みなさんには毎日の検温をお願いしています。最近、おでこにかざすだけで体温が表示される「非接触型体温計」も普及していますが、家庭にあるのは「わきにはさむタイプ」の体温計が多いのではないのでしょうか。わきの下は、部位によって温度が違います。正しく測るために、測定のポイントを知りましょう。

## 正しい測り方



## 誤った測り方



体温計を下から少し押し上げるようにして脇の中央にあて、しっかり脇をしめる。

脇と体温計が密着するよう反対の手で押さえる。

上から差し込むと、脇の中央に当たりません。

横から差し込むと、体温計の先端が出てしまいます。

## 保護者のみなさまへ

～色の見え方について～

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、社会的に推進されています。(公共施設や交通機関の案内表示など)。

一方、学校では平成 15 年度実施の定期健康診断より「色覚検査」が必須項目から外され\*、『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことにお子さん本人も気づいていない場合があります。

\*湖南省では1年生の希望者を対象に行っています。(詳細は後日お知らせします)

先天的に色の見え方が異なる人は、日本人では男性の約 5%、女性の約 0.2%が該当すると言われています。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せず使われていることがあり、学校生活のさまざまな場面で“見えにくさ”を感じる可能性があります。お子さんの様子からお気づきの点、また色の見え方についてご不明な点などがありましたら、学級担任または養護教諭にお知らせください。

