

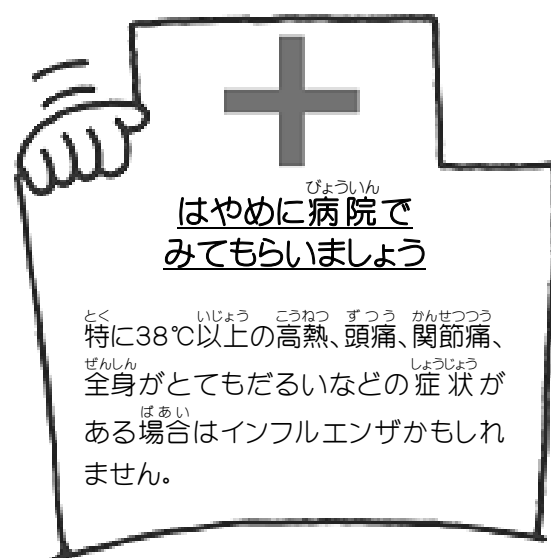


ほけんだより 1 月

2023年1月11日
茨本市立郡小中学校
保健室

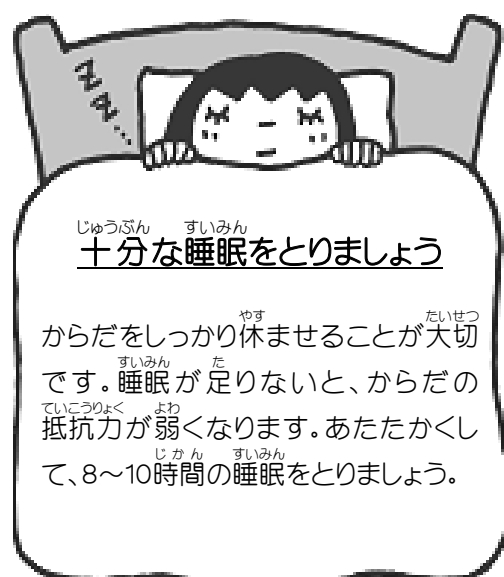
3学期が始まり、元気なみなさんに会うことができるとてもうれしいです。寒い日が続いています。生活リズムをしっかりととのえて、毎日健康にすごしてほしいと思います。

体調がいつもとちがうなと思ったら…



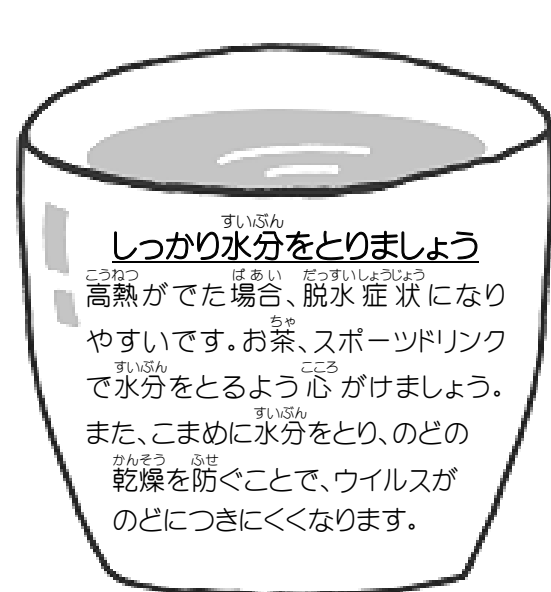
**はやめに病院で
みてもらいましょう**

特に38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、
全身がとてもだるいなどの症状が
ある場合はインフルエンザかもしれ
ません。



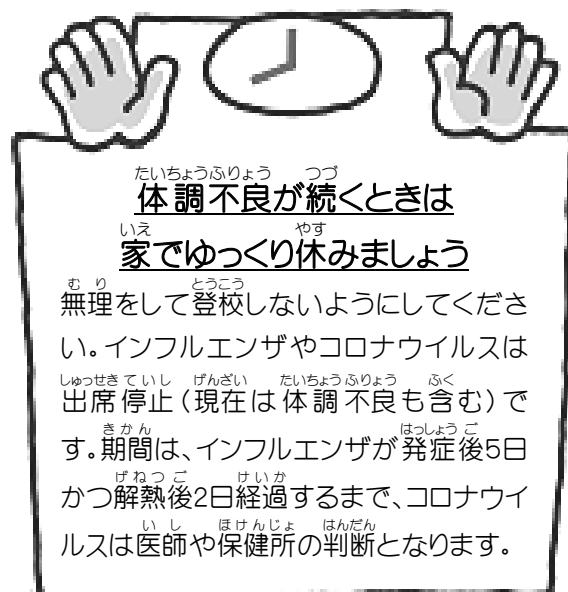
十分な睡眠をとりましょう

からだをしっかりと休ませることが大切
です。睡眠が足りないと、からだの
抵抗力が弱くなります。あたたかくし
て、8～10時間の睡眠をとりましょう。



しっかり水分をとりましょう

高熱がでた場合、脱水症状になり
やすいです。お茶、スポーツドリンク
で水分をとるよう心がけましょう。
また、こまめに水分をとり、のどの
乾燥を防ぐことで、ウイルスが
のどにつきにくくなります。



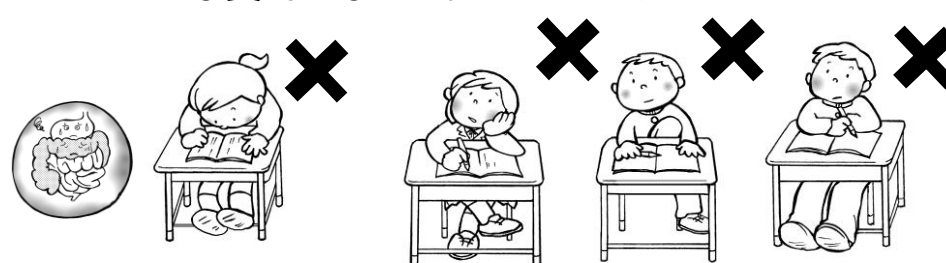
**体調不良が続くときは
家でゆっくり休みましょう**

無理をして登校しないようにしてくださ
い。インフルエンザやコロナウイルスは
出席停止（現在は体調不良も含む）で
す。期間は、インフルエンザが発症後5日
かつ解熱後2日経過するまで、コロナウイ
ルスは医師や保健所の判断となります。

背すじピン！！姿勢に気をつけよう

寒いからといってポケットに手を入れて歩いていませんか？
学習中、ノートと顔が近づきすぎたり、ほおづえをついたり、足をくんだりしていませんか？
悪い姿勢をとり続けていると、体の片側だけに負担がかかり、背骨が左右にゆがんでしまう原因に
なります。正しい姿勢を心がけましょう！

こんな姿勢になっていませんか？



背中が曲がっていると内臓が
ギュッとおされてしまいます。

ほおづえをついたり、足をくんだり、足をのばしたりして
授業をうけたり、給食をたべていませんか？

すわるときのポイント

- ・おしりをキュッとしめる
- ・背すじをピンとのばし、
イスに深く座る
- ・足の裏を床にトンとつける
- ・ひざは90度

保護者の方へ 色覚検査のお知らせ

現在、色覚検査は定期健康診断の検査項目ではありませんが、先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、
女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色がまった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
配慮が望めます。

本人には自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、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。治療方法はありますが、検査は授業を受けるにあたり、自分自身の色の見え方を知って
おくためのものです。

本校では希望者を対象に、石原式色覚検査表（専用の図を見て数字等を答えてもらうもの）を使用した検査
を行います。検査結果は保護者にお知らせしますが、学校での検査は確定診断ではありません。既に眼科で検
査を受けられた方は必要ありません。

図工など色のつかいかたが気になる方で、色覚検査をご希望の場合は、
1月18日（水）までに、連絡帳か手紙で担任にお知らせください。