

10月 ほけんだより

令和8年9月30日
品川区立清水台小学校
校長 高橋 健一
養護教諭 笹渕 明日香

厳しかった暑さもようやくおさまってきました。特に朝夕は涼しくなり、昼との寒暖差も大きくなってきています。この時は、急に涼しくなり、夏の暑さで体力が落ちていると、体調を崩しやすくなります。今年は、8月に全国的にインフルエンザの流行入りをしています。清水台小学校でも、今週から数件確認されています。大きな流行はみられませんが、今後も注意が必要です。

10月の保健行事

5日～30日 養護教諭実習
14日 4年生 色覚検査
28日 就学時健康診断

4年生希望者を対象に色覚検査を行います！

先天性色覚異常は、男子の5%(20人に1人)、女子の0.2%(500人に1人)に現れます。色覚異常があっても、世界が白黒に見えるわけではありません。ほとんどの場合自分では自覚がなく、家族も気付かない場合があります。色覚異常に気付かず、進路・就職の時期を迎え、進路を変更しなければならないケースもあるようです。色覚異常の治療法はありませんが、色覚異常を自覚することにより、色の間違いを減らし、進学や就職のトラブルを未然に防ぐことにつながります。本校では、4年生を対象に、色覚検査の希望を取り、希望者に色覚検査を行っています。また、4年生以外でも、希望者には検査を実施いたしますので、この機会に検査を希望する方は養護教諭までお知らせください。

*希望の締切は10月13日(火)です。

手続きと検査方法

- ・検査を希望される方は養護教諭までご連絡ください。(4年生は申込書を提出)
- ・養護教諭が個別に検査を行います。(保健室の状況により、時間がかかることがあります。)
- ・検査の結果は、お子様を通してお渡しいたします。

お知らせとお願い

感染症で欠席する場合は、t etoru で欠席の連絡をいただく際に、備考欄に診断名をご入力いただきますようお願いいたします。学校では感染症の流行状況を把握し、感染拡大防止に努めています。インフルエンザの場合はA型かB型の記載と、出席停止期間をご入力ください。「学校において予防すべき感染症」に該当する場合は出席停止となります。主治医の指示のもと療養し、登校の際は「出席停止解除願い」を担任へ提出してください。「出席停止解除願い」については学校ホームページからもダウンロードできます。

10月10日

目の愛護デー



自分の目を大切にしていますか？
10月10日は、目のあいごデー
です。しっかりと目を守り、大切に
しましょう。

こんな目によくない行動していませんか？

くら 暗いところで見ると、
め 目が疲れてしまうよ。

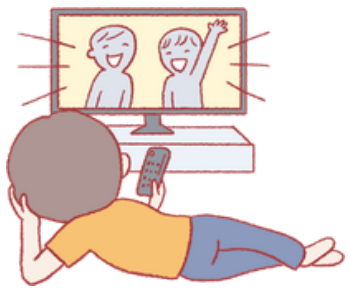


たいよう ひかり み
太陽の光を見る



たいよう しがいせん
太陽からの紫外線
を浴びすぎると、
め 目を傷つけるよ。
くも ひ き
曇りの日でも気を
つけて！

わる しせい み
悪い姿勢で見る



わる しせい み
悪い姿勢で
みると、近視が
すす 進んだり、左
ゆう しりよく さ
右の視力に差
で が出たりする
よ。

ちか きょり み
近い距離で見る



ちか きょり
近い距離で
みると、
め 目が疲れて
しまうよ。

ちようじ かん み
長時間見る



ちようじ かん みつづ
長時間見続け
ると、め 目が疲
れてしまうよ。

食欲の秋を

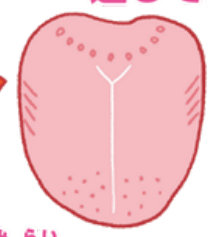
満喫しよう！



たくさんの食べ物が旬を迎える秋は、
「食欲の秋」ともいわれています。では、
味はどうやって感じているのでしょうか。
考えてみましょう！

食べ物の味がだ液を
通じて舌に伝わり…

舌に「味蕾」
という味を感じる
センサーがある！



よくかむと…

「味蕾」でキャッチした情報を
脳に伝えて、味を感じます。