

# ほけんだより 10月

令和6年10月1日 大阪府立平野支援学校 保健室



## \*10月の保健行事\*

- 10月10日(木) 体重測定(小学部)
- 10月18日(金) 整形外科検診(小1)
- 10月24日(木) フッ化物塗布(小・中希望者)

\*詳細は別紙プリントを配布しました。

日が暮れるのが早くなり、朝夕は少し涼しくなったので、秋を感じることも多くなりました。でも、日中はまだ少し暑さを感じます。1日の寒暖差があり、体調を整えるのが難しい時期ですが、10月は校外学習や泊を伴う行事が多く予定されています。睡眠をしっかりとして元気に過ごしていきましょう。



夏休みの「歯みがきカレンダー」の提出ありがとうございました！



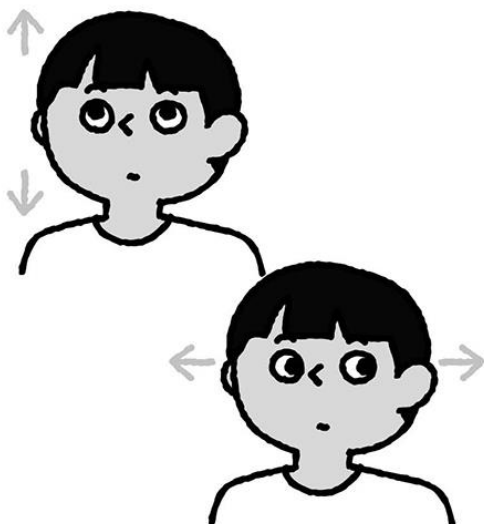
かわいいシールをはったり、一生懸命色をぬってくれたり、コメントをかいていたり、個性豊かな歯みがきカレンダーでした。毎日の歯みがきは大事ですね。



# 10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活を心がけてみましょう。

○眼 球 を 上 下 左 右 に 動 か し て み よ う



○スマホやタブレットは時間を決めて  
使用しよう。

デジタルデトックス



## 色覚検査について(おしらせ)

希望者を対象に簡単な色覚検査を保健室で行っています。

先天色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%の割合で見られます。色が全くわ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がありません。

おさまの見え方の特性をしておきたいというご希望がありましたら、担任を通じて保健室にご連絡ください。

### \*留意事項\*

○保健室で行う色覚検査は「石原式色覚検査表」を使用します。検査において、算用数字を読む、もしくは指でなぞる等が必要となり、検査が難しい場合があることをご了承ください。

○色覚異常の疑いがある場合は、眼科医療機関の受診をすすめます。

