



令和8年9月30日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田 盛雄
養護 教諭
NO.7

秋らしい涼しさを感じる日が増えてきました。体を動かすのに気持ち良い季節で、まさに「スポーツの秋」ですね。また、校庭や道端では、秋の花を見かけることも増えてきました。どんな花が咲いているのか、名前を調べてみるのも楽しそうですね。学校では、10月のみなみフェスに向けた練習が始まり、6年生は体育大会・日光移動教室の準備もあり、忙しい毎日が続きますね。そんな時こそ、しっかり食べて、早く寝て体を休めることが大切です。体も心も元気いっぱい、秋を楽しんでいきましょう。

10月の保健目標

目を大切にしましょう

色覚検査

—希望調査について—

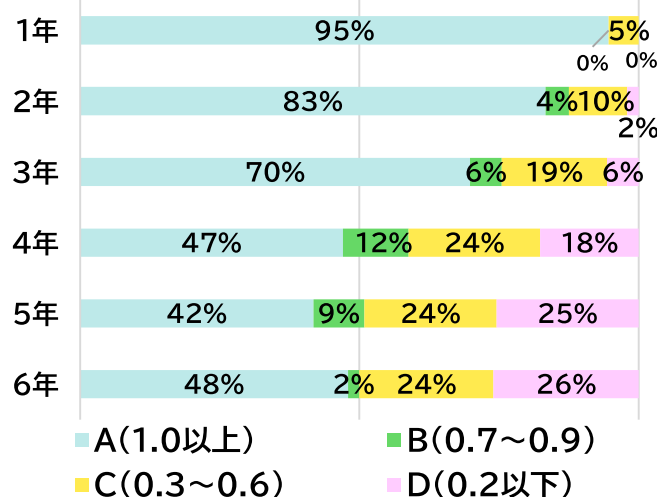
色覚検査は「色を識別できているか」を調べる検査です。色が全く分からないわけではなく、見分けにくい色があり、日常生活にはほとんど不自由はないといわれています。状況によっては色を見誤ったり、色を用いた指示や黒板に書かれた文字などが理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮や支援を要することがあります。本人には自覚のない場合が多く、授業を受けるときや進路・職業選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことが大切です。

1・4年生には色覚検査の希望調査票を配布しますが、その他の学年でも色覚検査の希望がありましたら、連絡帳を通して担任にご連絡ください。

見え方で不安なことがあれば、相談してください。



5月 視力検査の結果



5月の視力検査(裸眼視力)の結果です。学年が上がるにつれて、視力A(1.0以上)の人が少なくなっています。タブレットやスマホ、ゲーム等の電子機器の使い方を見直しましょう。

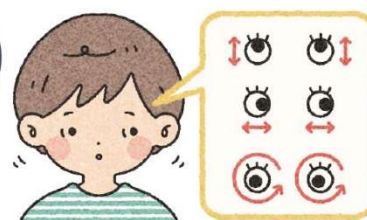
目を休ませよう



疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

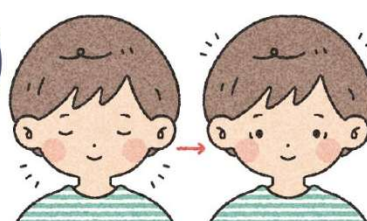
目を動かす



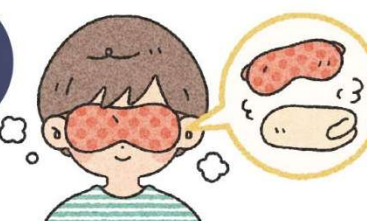
遠くを見る



まばたきをする



目を温める



2つの絵をよ〜く見くらべて 7つのちがいをさがそう!



答えは保健室にあります♪