

きらきらひかる

栃木市立赤麻小学校
ほけんだより No2
平成27年5月12日発行



新学期が始まって1ヶ月がたちました。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも終わり、つかれのたまる時期です。「つかれたな」と感じたらよく休むなど、身体からの声をよく聞いて下さいね。

生活リズムはだいじょうぶ？



睡眠時間を
十分に
とっていますか？

まずは早起きから頑張ってみましょう。
朝起きてすぐにカーテンをあけて日光を浴びると、目が覚めますよ！

3度の食事は
きちんと
食べていますか？

朝ご飯は特に大切！朝ご飯を食べないと、疲れやすい・太りやすい・集中できないなどの影響があります。

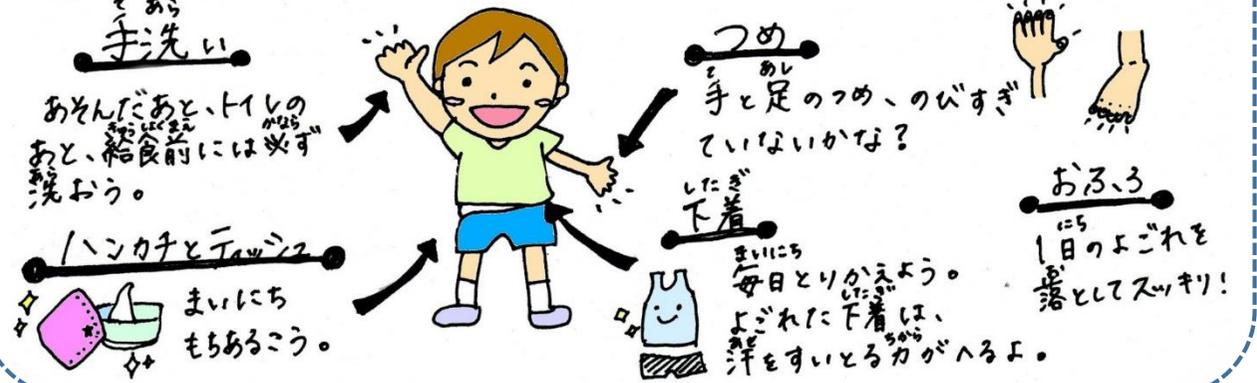
適度に体を
うごかして
いますか？

激しい運動ではなくても大丈夫。おうちの人をさそって、近所をジョギングなどしてみよう★

心と体のつかれ、
上手にとっ
ていますか？

つかれたな…、と感じたときはゆっくりやすみましょう！寝る・歌う・体を動かすなど、自分にあった解決法をさがしてみましょう。

身のまわりをせいけつにしよう



色覚に係わる健康相談について

現在、定期健康診断では実施されていませんが、保護者のご希望により、健康相談の一環として、色覚検査を受けることができます。希望する児童については、色覚のスクリーニング検査を実施し、その結果、色覚異常の疑いがある児童は眼科医への受診を勧めることとなります。

お子様のごことで、こんな気になる様子はありませんか？

たとえば…

- ・熟れたトマトと緑色のトマトを区別することができない。
- ・桜の花はピンクではなく白だと思っていた。
- ・カレンダーの祝日が見分けられない。
- ・緑の木々の中の紅葉が分からない。
- ・書いた絵の色使いがおかしいといわれたことがある。



色覚異常の頻度は、およそ男子 5%、女子0.2%といわれています。検査で色覚異常と判定される児童の大半は、日常生活に支障を感じることはないといわれています。現在、治療方法はありません。ですが、色に対する自分の特性を知っておくことは、職業・進路選択の際に有益であると思われます。

検査を希望される方は、下記の用紙にご記入の上、担任までご提出下さい。

〆切り 5月15日(金)

※〆切りを過ぎましても、個別の相談はお受けいたします。

キリトリ

平成27年 5月 日

色覚に係わる健康相談を希望します。

年 氏名

保護者氏名