

2学期

ほけんだより

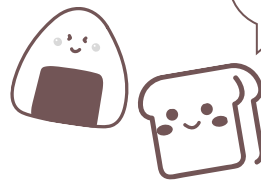


令和8年 9月 1日
台東区立大正小学校
保健室

長い夏休みが終わりました。楽しい思い出はできましたか？心と体が学校生活に慣れるまで、少し時間がかかるかもしれませんね。今はまだ暑いですが、涼しくなってきた季節の変わり目になると、体調を崩す人が増えてきます。毎日元気に過ごすことができるよう、手洗い・うがいなど、自分でできる予防の習慣を、今から身に付けましょう。

生活リズムを整えよう

夏休み中、夜遅くまで起きているなど、生活リズムが乱れがちではなかったでしょうか？生活リズムが整わないと、体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



できているかな？

早寝
早起き
朝ごはん！

もしも、心がつかれたら…

病気ではないけれど、体調がすぐれないと感じたら、心に元気がないサインかもしれません。そんなときは、自分に合ったリラックス法を試し、気持ちを切り替えることで心を元気にし、体も軽くしましょう。

ゆっくり
お風呂につかる



先生のおすすめはコレ！

友だちや家族と
はなしをする



好きな音楽を
きく



好きなものを
食べる



(食べすぎ注意！)

すいみんを
しっかりとる



2学期の保健行事

月	日	曜日	学年	行事	連絡事項
9	2	水	5・6	発育測定	髪の毛を頭頂部で結ばないでください。 後日、「発育のようす」を大切なお手紙袋で配付します。
	3	木	3・4		
	4	金	1・2		
	17	木	5・他	脊柱側弯検診	5年生は全員検査します。その他の対象者には個別にご連絡します。
11	5	木	/	就学時健康診断	全学年、4時間授業で給食後に下校します。

(裏面あり)

色覚検査について

日頃より、本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
さて、今年度も希望者を対象に「色覚検査」を下記の通り実施いたします。

記

1 検査の概要

- ・日時：10月の休み時間（希望者数に応じて設定します）
- ・対象：全学年の希望者
※これまでに本校で色覚検査を受けたことのある方は対象外となります。
- ・方法：「石原色覚検査表」を用いた個別簡易検査

2 色覚検査の目的と背景

学校での色覚検査は平成14年の制度改定により定期健康診断の必須項目から除外されていますが、台東区では保護者の皆様の希望に応じた簡易検査（スクリーニング）を各学校で実施しています。

色の見え方の特徴に気付かないまま、就職や進路選択の段階で初めて気付く事例もあることから、事前にお子様の見え方の特徴を知っておくことが大切とされています。

3 色覚特性について

- ・先天的な色の見え方の特徴（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。
- ・本人が自覚していないケースが多いため、自分の見え方の特徴を知ること、授業や日常での対処法を工夫したり、将来の進路・職業選択に役立てたりすることができます。

4 お申し込み方法

受診を希望される方は、**連絡帳**にて担任までお知らせください。

申込期間：9月18日（金）まで

※検査結果につきましては、検査終了後に個別に文書でお知らせいたします。

※ご不明な点やご相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。