



令和7年9月30日
板橋区立高島第二小学校
校長 榎田 佳江

夏休みが明けて1か月が経ちました。まだ暑さも続く中で、疲れが溜まっている人も多いと思います。しっかり食べて、しっかり寝て、元気を蓄えましょう！

また、朝夕と日中の寒暖差もあります。調整できる服装を、心掛けましょう。



今月の保健目標

目を大切にしよう。

色覚検査のお知らせ（希望者のみ）

10月に、希望者を対象に色覚検査を実施します。

色覚検査とは、色の認識（見え方）について調べる検査です。人によっては、生まれつき特定の色が見分けにくいことがあります。これは、日本人の男子で約5%、女子で約0.2%の割合で見られます。色の認識の個人差は、日常生活でほとんど不自由はありませんが、本人の自覚のない場合も多く、検査を受けるまで保護者も気付いていない場合が少なくありません。色間違いなど日常で気になることがある場合、検査を受け、自分自身の見え方を知っておくことは大切です。

保健室では、簡易的ですが色覚検査を実施することができます。ご希望のある場合、お電話や連絡帳にて担任または養護教諭へお申し出ください。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

見え方^{みえかた}に変わり^かはありませんか？
定期的^{ていきてき}にチェック^{ちくけく}しましょう。



スマホ、ゲーム、夢中^{むちゅう}になるのもわかるけど、
たまには遠く^{とおい}をながめて休憩^{きゅうけい}を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血^{じゅうけつ}している
目のまわりが熱^{あつ}っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、シヨボシヨボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸^むしたタオルで目を温めてあげましょう。

目のケガを防ごう

大切な目をケガしたら、たいへん！
思わぬ目のケガを防ぐために、
こんなことに気をつけましょう。

- ☐ものを渡すときは、投げない。
- ☐かさや棒など、先の尖ったものを振り回さない。
- ☐ボールで遊ぶときは、周囲の人にぶつからないように注意する。
- ☐目にゴミが入ったときは、水道水で目を洗う。
- ☐目をケガしたときは、すぐに保健室へ。

学校でも、タブレットを使う授業
があります。目が疲れたときは休ませるなど、
目に優しい生活を心がけましょう。

みなさんもよく、「友達が投げたボールが目にぶつかりました。」
や、「友達の指が目に入りました。」と目のけがで保健室へ来る
ことがありますね。楽しく遊ぶことはとても良いことです！
その中でも、周りを見て行動することなど、
自分の目も友達の手も守ってくださいね。

