

味



第 4 号
令和 2 年 6 月 19 日
大崎市立松山中学校
ほけんだより

6月の保健目標

- ・ 自分の心身の健康状態を知る
- ・ 進んで病気を治そう

< 6月の視力検査・聴力検査 >

来週から各学年で視力検査と聴力検査を行います。日常の学習に必要な『聞く力』と『見る力』が十分に備わっているかを調べます。今年度は、感染症対策を行いながらの検査になりますので、皆さんも手洗い、手指消毒に協力してください。また、検査会場は密になりやすいため、意識的に人との距離を保つようにしましょう。また、欠席をしないように体調を整えましょう。



音が鳴ったらスイッチを
押す！



色覚検査について

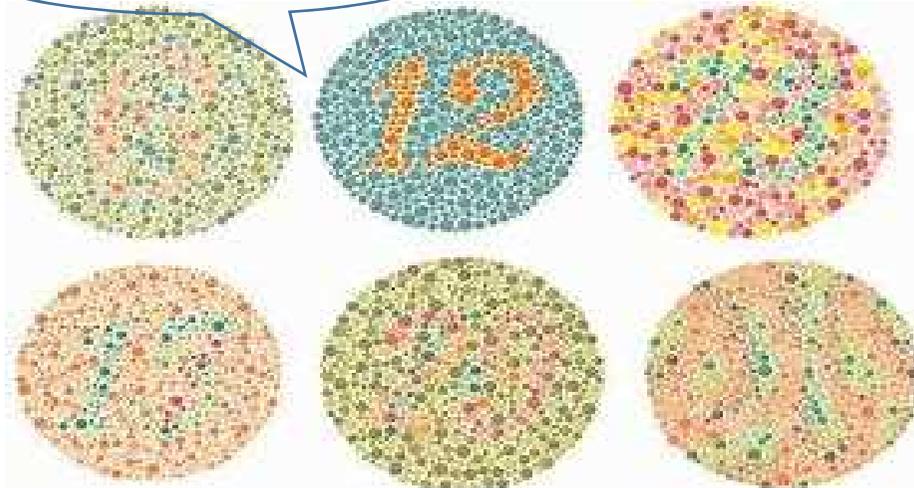
毎年行われる健康診断は、学校保健安全法に基づいて行われていますが、その中の検査項目の色覚検査は検査を希望する児童・生徒に対して個々に実施いたします。

色覚の異常とは、色がまったく分からないのではなく、色によって見分けにくいことを意味します。例えば焼き肉屋さんでお肉を焼いた時、焼けていれば『茶色くなったな。』と判別できますが、色覚に異常を有する場合はこの『色による判別』が難しくなります。

しかしながら、視力（物を見る力）には問題がないため日常生活を通常通り送ることができます。そのため、本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで保護者も気が付かない場合があります。現在のところ適切な治療方法はありませんが、生活を送るうえで、また進学・就職等に際し、自分自身の色の感じ方をあらかじめ知っておくための大切な検査です。

検査を希望する場合は、保健室の養護教諭（根来）までお声掛けください。

こんな検査表を使います



～手洗いのススメ！！～

ハンカチ or タオルを持って来よう

ハンカチとティッシュを



学校が始まりハンカチ、タオルを持って来る人が増えてきましたね。

とても素晴らしいことです！！

感染症対策として手洗いはとても重要です。下の写真を見てください。手洗い前と手洗い後の掌に残っているばい菌を繁殖させた写真です。写真から消毒液に頼らなくても手洗いで、手のばい菌を減らすことができることが分かります。手洗いを日常生活の中に取り入れて、きれいな手で過ごしましょう。

また、学校にある消毒液にも限りがあります。節約を心掛けてください。

✦ダントツで綺麗に✦



～熱中症の予防 パート2～

新しい生活様式での予防

1 暑さを避けましょう

涼しい服装で、暑い日や暑い時間帯は無理をしない。急に暑くなった日は特に注意をする。

2 適時マスクを外しましょう

2 m以上の十分な距離を取って、マスクを外し、休憩をとりましょう。

3 こまめに水分補給をしましょう

喉が渇く前に水分補給をしましょう。汗を大量にかいた時は塩分も忘れずに補給しましょう。

4 日頃から健康管理をしましょう

日頃から自分で体温測定、体調チェックをしましょう。体調が悪いと感じた時は、無理せず安静にしましょう。

5 暑さに備えた体作りをしましょう

水分補給をしながら、無理のない範囲で体力向上に努めましょう。

