

2023. 6. 10  
横浜市立若葉台小学校  
保健室

6月になり梅雨入りしました。肌寒い日が続く、体調管理が大変ですね。さて、梅雨の時期に咲くお花といえば、アジサイを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。6月の6がつく日(6日・16日・26日)にアジサイをさかさまに吊るすことで、魔よけ・厄除けになり幸福をもたらすといわれているそうです。雨の日が続いて気分が上がらないときには、ぜひアジサイを探してみてください！



### 希望者への色覚検査実施についてのお知らせ

4年生の希望者に対してのみ行います。

先天色覚異常は、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。色がまったくわからないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由がありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が必要です。

本人には自覚がない場合が多く、色覚検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるに当たり、また職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。

希望される方は、希望票にご記入のうえ、6月16日(金)までに担任に提出してください。なお、検査はプライバシーに配慮して行います。検査結果は、後日保護者の方へお知らせします。精密検査が必要な場合は、眼科医にて行ってください。

きりとり

2023年 月 日

横浜市立若葉台小学校 保健室 行

\* 色覚検査を希望します。

4 年 組 児童氏名

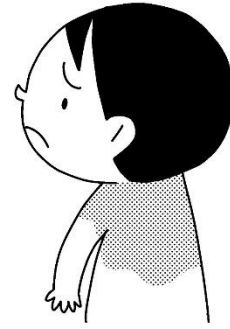
保護者氏名

印

## 日焼けを起こす紫外線

太陽の紫外線は、人体によい働きと悪い働きをします。よい働きは、ビタミンDをつくり、骨や歯の成長を助けることです。悪い働きは、紫外線を大量に浴びると、肌が赤くなり、水ぶくれなどができることです。

また、紫外線を浴び続けることで、しわやしみが増えたり、皮膚がんや目の病気の原因になったりします。日差しが強いときは、肌を出すような服装はさけるようにしましょう。



参考文献：少年写真新聞社



## 水泳学習がはじまります！

前日までに、お子さまの手足の爪を短く切っておいてください。  
楽しく安全に学習するために体調管理をよろしくお願いします。

## もうすぐ水泳学習が始まります

安全で充実した学習にしよう



<p><b>病気がある人は主治医に相談しましょう</b></p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p><b>体を清潔にしておきましょう</b></p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p><b>睡眠を十分にとりましょう</b></p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p><b>健康観察をたれずにしっかりやりましょう</b></p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p><b>朝食・昼食をきちんと食べましょう</b></p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p><b>準備運動をしっかりとやりましょう</b></p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

参考文献：東山書房