

# 健康タイムズ

伊勢原中学校 保健室  
H27.10.19 No. 7



あれだけ<sup>きび</sup>厳しかった暑さも、ようやく落ち着いてきました。この時期は、風邪をひくなど体調を悪くする人が多く、保健室の来室者も増えています。秋桜祭も近いので、体調管理をしっかりと、素敵な<sup>ひび</sup>歌声を響かせてください。



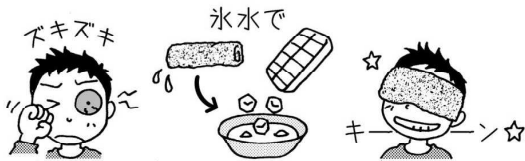
見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。



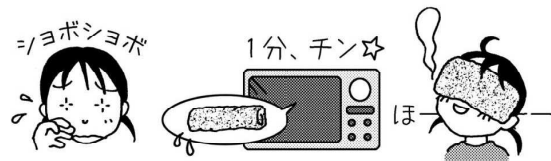
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど  
たまには遠くをながめて休憩を！



## 目の愛護デー 目にやさしい生活を



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
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！  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

### 色覚について

先天色覚異常は、男子の5%（20人に1人）女子は0.2%（500人に1人）の割合にみられます。人には個人差があって、色の見え方が必ずしも同じではありません。色覚の検査をしてみると、色の見え方が異なって見える人がいます。色が全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はありません。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、色を使った授業に一部理解しにくいことがあるため、学校生活では、配慮が望まれる部分もあります。本人は、自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者も気がついていない場合もあります。また、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。

心配や気になることがある場合は、担任まで連絡をしてください。



希望者を対象に視力検査をおこなっています。

日時 10月19日～10月22日  
昼休みと放課後（4:30まで）

場所 保健室



この機会にぜひ  
はかりに来て  
ください。

