

暑く長い夏がようやく終わりを迎え、秋めいてきましたね。今年は例年以上に熱中症に気を付けながら体調管理をした夏でした。これからは、朝晩と昼間との気温差が出てきて湿度も少しずつ下がりはじめます。気候の変化を顕著に感じる季節となり、体調の管理にますます気を配る気候になってきました。急激な温度の差は体力を奪い、空気の乾燥は、細菌やウイルスが粘膜に付着しやすくなります。疲れやストレスをできるだけためないようにして、睡眠や栄養をしっかりととりましょう。また、生活環境の湿度に気を配り定期的な換気も心掛けていきましょう。

10月の保健目標「耳をきれいにしよう」

耳そうじをするときは？

耳あかは耳に穴の入り口1センチくらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。力をいれず、やさしく！綿棒・耳かきを深くいれないようにしましょう。



10月の保健行事

10月15日（水） 健康相談（希望者・対象者） 9：30から

10月16日（木） 中学部2年生 宿泊前健診 13：00から

10月10日は目の愛護デー

学校で行っている視力検査

毎年、一学期に視力検査を実施しています。学校では一般的に使用されているランドルト環に手元で模倣できるように、補助具を使って検査をおこなっています。ランドルト環以外にも影のような絵やキャラクターを用いたマッチングを用いての検査も行っています。検査方法は、片目ずつまたは両眼で実施。検査距離5m、2.5m、50cmと、1人1人に合わせた検査方法で行っています。また、短時間で検査を行い、児童・生徒の集中力を考慮しています。

学校での検査は、医療機関での検査をスムーズに実施するための練習の一環です。その結果、必要に応じて医療機関への受診をお勧めするお知らせを出しています。

見えづらい様子が見受けられる場合は眼科で検査や相談してください。



ランドルト環



- 穴のあいている方を指でさす
- 左右上下で答える
- ランドルト環を持ち、提示された形と同じ向きに回しながら表現する

絵カード



提示された絵をみて

机に並べたカードから同じものを選ぶ