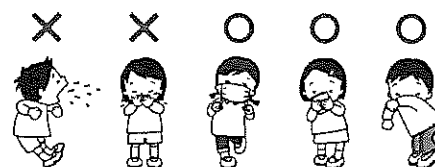




紅葉が美しく感じるようになりました。寒暖差が激しく、発熱や咳、
咽頭痛などの症状で欠席する人もいます。衣服の調節やこまめな
手洗い、換気、規則正しい生活を心がけるとともに、咳が出る人は、
咳エチケットを守り、体調を整えましょう。

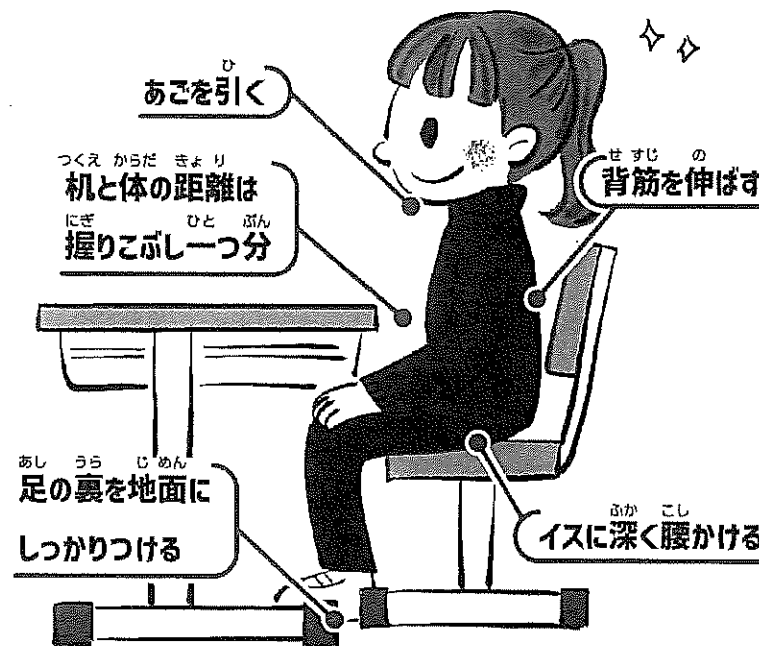


11月の保健目標 よい姿勢で生活しよう

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全
身の血行や、脳の働きが良くなります。
そのため集中力や記憶力も上がって、
勉強がはかどります。授業中や勉強中
も姿勢を意識しましょう。



こんな姿勢になっていたら要注意！ まずは自分の姿勢に気づいてみよう！

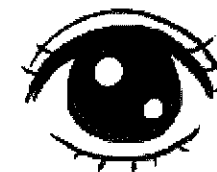
足の裏が床から 足を組んでいる 肘をついている 背中が丸まっている
ういている



1体の姿勢を
整えると
心の姿勢も
整いますよ

いろ
色

イロイロ



みなさんは『色覚』というものを知っていますか？
『色覚』というのは色を見分ける感覚のことです。

“色” というのは だれにでも 同じ色に見えているわけではありません。

日本人の場合 男の子の 20人に1人
女の子の500人に1人 は、
他の多くの人とは違った見え方をしていると 言われています。

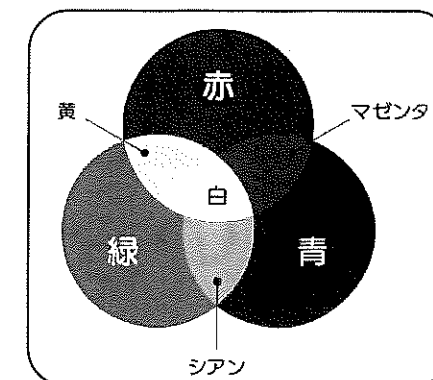
人の目は、「赤・青・緑」の光の三原色の組み合わせで、ほとんどすべての色を
認識しています。

色をとらえる力には

- 「赤」を強く感じる力
- 「青」を強く感じる力
- 「緑」を強く感じる力

の3つがあります。

そのうち、「赤」や「緑」を強く感じる力が生まれつき
欠けていたり、うまく働かなかったりする人がいます。



〔光の三原色〕

- ・「赤」と「緑」の区別が付きにくい、
- ・「オレンジ色と黄緑」や「ピンクと白と灰色」が同じに見える
などの見え方をします。

保護者の方へ

色を見誤ったり、色を使った授業で理解しにくいこともあります。
また、将来の職業や進路選択に影響を及ぼすこともあるため、
色の見え方を知っておくことは大切です。

保健室に色覚検査に関する資料等を置いてあります。
気になる方は担任までご連絡ください。

眼科で色覚検査を受けることができます。

※検査は医療証が利用できます。