

# ほけんだより

2024年12月



保健室 P

いろいろな行事が詰まっていた11月が終わりました。12月は1年のまとめの月でもありますね。少し落ち着いて自分たちの行動を振り返ってみましょう。

## 大気汚染から身を守ろう

皆さんは職員室前の掲示を見たことがありますか？ 掲示は3段階あります。×の時は大気の状態が悪いので、外での活動ができません。△の時は外活動はできますが、休憩をたくさんとることや、運動の内容を考える必要があります。例えば、長く走るなどは息をたくさん吸ってしまうのでよくありません。

大気の状態は変わりやすいのでこまめに掲示を見てね！



なぜこのように制限をするのでしょうか？

実は大気汚染は体に悪い影響を及ぼします。

- ① 咳、痰、鼻水などの呼吸器症
- ② 目の痒み、痛み、充血などの眼症状
- ③ 気管支炎や喘息



ただ息を吸わないわけにはいかないよね…

## どうやって対策をしたらいいの？

- ① 空気清浄器を使う…教室の空気清浄機は常につけよう！
- ② 空気が悪いときは外出を控える…外体育や外遊びができない日もあるけど少し我慢だね。
- ③ マスクをする…のどや鼻を潤す効果があります。
- ④ 鼻うがいをする



皆さんでもできることがたくさんありますね。

まずは「知ること」も健康への第一歩です！

## 保護者の皆様

今年度中の休み時間を利用し、色覚検査を任意で実施いたします。色覚検査とは色覚異常のスクリーニングをするための検査です。色覚異常とは正常とされる他の大勢の人とは色が異なって見えてしまう・感じてしまう状態のことをいいます。そのため色の区別がつきにくい場合があり、日常生活に支障をきたしてしまう可能性があります。任意の検査ですので、日常で気になることがあればお子様と相談の上お気軽に受検していただければと思います。**受検を希望される場合には担任までその旨をご一報ください。**こちらの検査は診断ではなく、あくまでスクリーニングですのでご承知おきください。