

体調はいかがですか？

少しずつ暑くなってきましたが、冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、眠ったり、冷たいものを摂りすぎたりすると、自分でも気が付かないうちに体が冷えた状態になってしまいます。寒暖差（涼しい部屋と外の温度との差）も体調を崩す原因になります。横尾学園でも体調がすぐれない人がいます。

喉の違和感や鼻水、頭痛、腹痛など、普段と体調が違うと感じた場合は、無理をしないで少しでも休養をとるようにしてください。



【感染症の予防のために…】



◎十分な睡眠：暑さで寝苦しい時期は、エアコンを適切に使って寝室の環境を整え、質の高い睡眠で疲労を回復させましょう。

◎適切な温度設定：室内外の温度差は 5℃以内、または 27～28℃を目安にし、冷えすぎを防ぎましょう。

◎こまめな手洗い：外出後や食事の前には、流水とハンドソープで念入りに手を洗うことで最大の防御になります。

鼻水の正体

鼻水の正体は、吸い込んだ空気中の水分が結露したものや、涙腺からの分泌液、鼻の粘膜から出る液などが混じった水分です。

鼻水には、細菌・ウイルスやほこりなどが体内へ侵入するのを防ぐという重要な役割があります。もし鼻水が白っぽい色や黄色～緑色をしていて、ネバネバしたり、におったりする場合は、病気のサインかも！？

鼻水が長びいて心配な場合や、くしゃみ・鼻づまりなど他の症状も出て気になる場合は、耳鼻科を受診しましょう。



色覚検査について

平成 14 年度まで小学 4 年生の全児童に実施していましたが、学校保健法施行規則の一部改正により、平成 15 年度から定期健康診断の必須項目ではなくなりました。

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）の割合にみられます。色が全く分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、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあり、学校生活では配慮が望まれるため、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。

本校では 7 年生で希望されるお子さまに検査を実施します。対象学年以外で色覚検査をご希望、ご検討される場合は学校までお知らせください。