

ほけんだより



令和元年 10月4日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

すず ひ つつ あき きこう あき
涼しい日が続いて、やっと秋らしい気候になってきましたね。秋は過ごしやすいですが、
きせつ か め たいちよう しき あさ よる とく ひ からだ
季節の変わり目で体調をくずしやすい時期でもあります。朝や夜は特に冷えるので、体を
ひ 冷やして風邪をひいてしまわないように気をつけましょう。

こんげつ けんこうもくひょう ～今月の健康目標～ 「目を大切にしよう」



め たいせつ
「目を大切にすること
だと思いませんか？ほけんだよりをよ
ながらかんが
ながら考えてみよう。

★「目」のことを考えてみましょう

まいにち み つか つか め いしき
毎日、「見る」ために使っている目。いつもは意識していないかもしれませんが、
つか つか み
疲れていたり、見えづらくなっていたりするかもしれません。

わる しせい ほん
悪い姿勢で本やテレ
ビを見ていませんか？



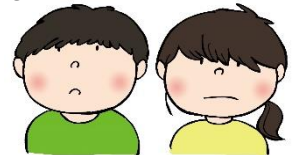
しりよく さ げんいん
視力が下がる原因に
なります。

じかんいじょうつづ
1時間以上続けてゲ
ームをやっています
か？



め つか あたま いた
目が疲れ、頭が痛く
なることがあります。

まえがみ め
前髪は目にかかって
いませんか？



きん はい め
ばい菌が入って目の
びょうき
病気になることもあ
ります。

★目を大切にするための3つの約束



あか ばしょ よ しせい
☆本やテレビは、明るい場所で良い姿勢で見よう

がめん じかん み ぶんきゅうけい
☆ゲームやテレビの画面を1時間見たら、10分休憩しよう

まえがみ の き
☆前髪が伸びたら、ピンでとめるか切ってもらいましょう

10月10日は「目の愛護デー」



家族でお互いに目の健康観察を試みるのも良いですね。下記のチェック項目で確認して、気になる症状があれば、早めの受診をお勧めします。

- まぶたに腫れ・できものがある…麦粒腫（ものもらい）かもしれません。早めに眼科を受診しましょう。
- 目を細めて見ていることがある…視力が低下している可能性があります。視力検査後の受診は済んでいますか？気になる場合は学校でいつでも検査できます。
- 長時間、テレビやゲームの画面を見ている…視力低下や、ドライアイになる危険があります。時間を決めたり、途中で休憩するよう声をかけてあげてください。
- 前髪が長い…長い髪が目に入ると、見えにくいだけでなく目の病気にかかりやすくなります。少しでも長いなと感じたら、美容院に行くか、切ってあげてください。

受診はお済みですか？

視力検査で治療勧告を配布した児童の受診率が、81.0%（9月25日現在）になりました。見えない状態で授業を受けている、度が合っていない眼鏡で授業を受けていると、見えていたら理解できるものも理解しづらくなります。よく見える状態で授業を受けられるように、気になる場合は受診をしましょう。

視力検査で、B以下(0.9以下)だった児童に配布しています。用紙の再発行もできますのでお申し出ください。

また、4月の視力検査からは半年近く経っています。最近見づらそうだなと感じたら、いつでも検査できますので御連絡ください。



～マメ知識～

視力検査の「C」のマークのことを、「ランドルト環」と言います。考案者であるフランスの医師、エドモンド・ランドルトの名前が由来だそうです。



【養護教諭より】

あつという間に今年度も半分が過ぎました。四月と八月末の身体測定時の身長を比べると、平均で3cm弱の伸びがみられました（成長には個人差があります）。

体の成長だけでなく、去年はできなかったことができるようになった、というお子さんも多いのではないのでしょうか。保健室の来室時の様子を見るだけでも、けがや症状の説明が上手にできるようになったなあと感じています。

今年度もあと半年ですが、子どもたちからの言葉やサインを大切に、じっくりと話を聞きながらより丁寧に対応・手当てをするよう心がけていきたいと思えます。今後とも、学校保健活動への御理解と御協力をよろしくお願ひします。

