

ほけんだより

えが

ほけんもくひょう
◆ 10月の保健目標 ◆
め たいせつ
目を大切にしよう



希望者に

しりよくけんさ

視力検査をおこないます

こんなこと気になっていませんか？

- さいきん こくばん じ み
・最近、黒板の字が見えづらい
- スマホやゲームの時間が増えてるから
しりよく 視力はおちていないかな？
- ほん がめん かお ちか み
・本や画面に顔を近づけて見ているな～
など

10月10日は「目の愛護デー」、目の健康を考えて
大切にしましょうという日です。そこで、下記の日程で
視力検査を行います。希望者だけです。見え方が
気になる人はぜひ受けてみてください。

★日にちと時間:10/7～/9 昼休み

★場所:保健室



★検査結果は、その場でわたします。
おうちの人にも見せてくださいね！

10/7 (火)	10/8 (水)	10/9 (木)
1・2年生	3・4年生	5・6年生

目の健康を守るために

ICTとは

程よい距離で付き合い合う



画面との距離、使用時間など、健康や生活
に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちま
しょう。

気になることがあったら

放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの。おかし
いなと思ったら既に症状が進行していること
もあります。

メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がか
かってしまいます。見えにくいと思ったら調整し
ましょう。



うんどうかい れんしゅう
運動会の練習がはじまります



がくねん しゅもく、おうえんれんしゅうたいちょう ととの
学年の種目や応援練習、体調を整えて
元気にがんばろう！

「つかれを残さない！」

からだを動かすことが多く
なります。早く休んでつかれを
とりましょう。



「しっかり水分補給！」

暑さはやわらいできました
が練習中はたくさん汗をか
きます。お茶を多め
に準備しましょう。



[練習前には準備運動！]

けがの予防のため
軽く走ったり、
ストレッチで体を
ほぐしましょう。

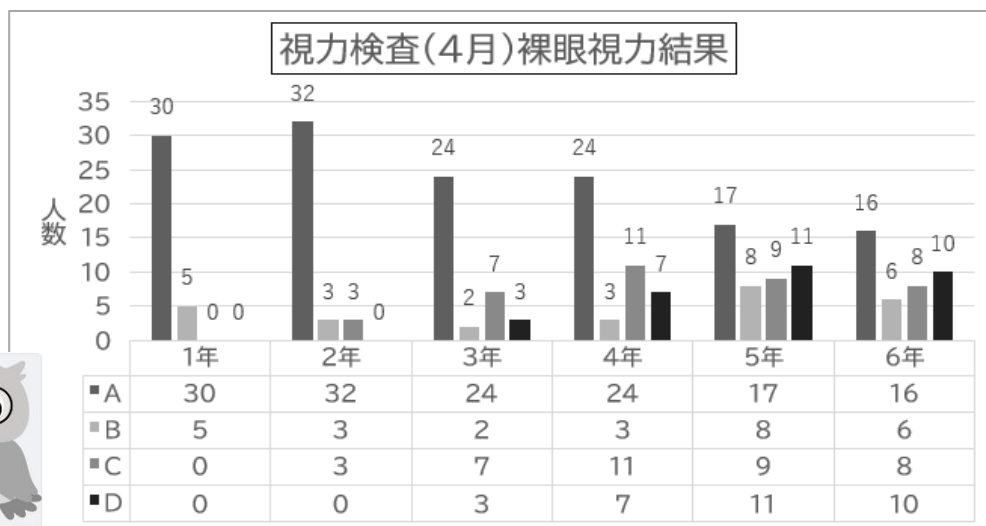
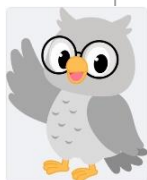


子どもの視力低下は、早めの眼科受診を！

4月の視力検査結果、B（0.7）以下で病院を受診した児童は全体の**35.2%**でした。

※受診結果を提出している児童の割合で調査。

子どもの視力低下は、進行も早く注意が必要です。弱視・近視・眼の疾患によるものなど原因も様々ですので、早めの受診と治療をお勧めいたします。



保護者の方に知っていただきたいこどもの近視予防対策

近視とは、眼に入った平行光線が、網膜より手前で焦点を結ぶ状態です。近視の多くは、こどもの頃に、眼球の前後方向の長さを表す眼軸長が、正常よりも過剰に伸びることで生じます。眼軸長が伸びるほど近視が強くなり、一度伸びると縮めることはできません。近視の自然な進行は大学時代まで続くこともあります。悪化のほとんどは8～12歳で起こります。近視の進行が最も速いのは7～10歳であり、10歳以下の年齢が低いうちに近視を発症すると、近視が強度になる確率が上がります。近視が強度になるほど、将来、さまざまな目の病気にかかる頻度が高まります。幼児期のうちから近視予防を意識した対策を行いましょう。目を細めたり、テレビ画面に近づいて見るようなことがあれば、早めに眼科を受診して、近視になっていないか確かめましょう。近視の場合は、できるだけ早期から近視の進行を抑制することが理想です。

※厚生労働省ホームページより引用



<https://www.gankaikai.or.jp/children/index.html>



日本眼科医会のホームページには子どもの目の健康に関するコンテンツが多く掲載されています。

【保護者の皆様へのお願い】

先日、長子の児童へ「**【重要】学校給食の提供に関するアンケート調査のお願い**」という文書を配布しております。今年度より次年度の給食提供に向け、食物アレルギーの有無・学校給食での対応希望の有無等を全児童・生徒に確認することになっています。**10月10日（金）**を回答期限としておりますので、お忙しいところ申し訳ありませんがアンケート回答にご協力をよろしくお願いします。

★乳頭不耐症などで部分的に給食を停止している児童の申請方法については、教育委員会より通知が届き次第ご連絡いたします。今しばらくお待ちください。