

ほけんだより10月

第1子配付

令和2年10月6日(火)
高岡市立福岡小学校 保健室
NO. 8



朝・晩肌寒く感じる日が多くなり、体調を崩しやすい季節となりました。本校でも、朝の健康観察で、のどの痛みや咳等のかぜ症状を訴える子供たちが増えてきました。

気温差が大きい季節は、体の調整機能や免疫力が下がり、かぜをひきやすくなってしまいます。気温に合わせて上着を調整する、栄養・睡眠を十分とるなどし、体調管理をしっかりと行いましょう。



が っ と お か め あ い ご 10月10日は目の愛護デー

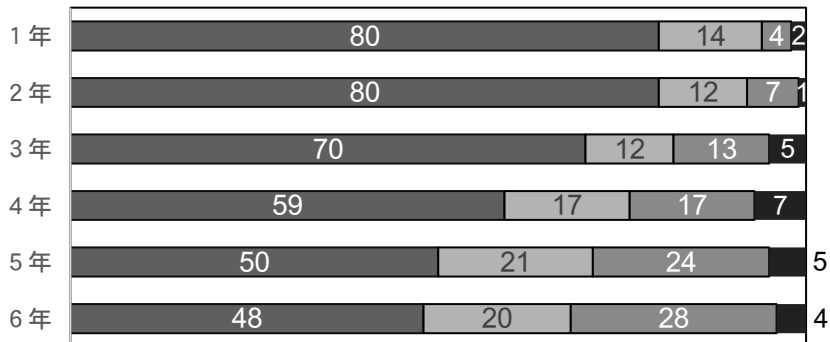
2学期の視力検査が終わりました。1学期に比べて、結果はどうだったでしょうか？特に高学年の児童の3割は、「C」以下となっており、日常生活で不便さを感じていることがうかがえます。2学期は、1学期と比較して視力が改善していない人や、未治療の人を中心に「視力相談カード」をお渡ししました。カードをもらったり、見えにくさを感じたりした場合は、早めに眼科を受診するようお願いいたします。

福岡っ子の治療状況



| | カード配付数 | 受診済 | 未受診 |
|----|--------|-----|-----|
| 1年 | 13人 | 11人 | 2人 |
| 2年 | 18人 | 12人 | 6人 |
| 3年 | 22人 | 17人 | 5人 |
| 4年 | 34人 | 23人 | 11人 |
| 5年 | 32人 | 22人 | 10人 |
| 6年 | 30人 | 16人 | 14人 |

2学期 視力測定結果 (矯正視力含む)



単位 (%)

■A(1.0以上) ■B(0.9~0.6) ■C(0.6~0.3) ■D(0.3未満)

見え方の



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

裸眼視力B以下の場合、仮性近視や初期の近視や乱視、時には治療を要する弱視の場合もありますから、早めの受診をおすすめします。早期に治療を開始することで、点眼やトレーニング等で回復する場合があります。



眼科検診でB・C・Dと言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

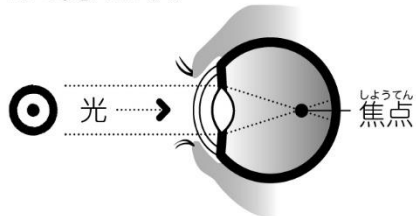
近視・遠視・乱視のちがい

知っていま
したか？



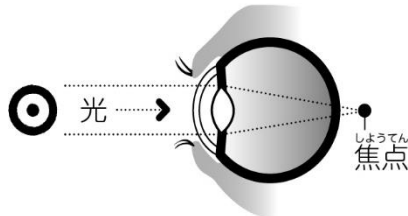
●近視

網膜の前でピントが合ってしまう状態をいいます。近くのは見えますが、遠くのはぼやけて見えます。



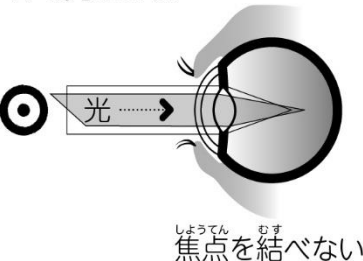
●遠視

網膜の後ろにピントがくる状態をいいます。遠くのもも近くのももぼやけて見えます。



●乱視

角膜の縦横のカーブが異なり、焦点を結べない状態をいいます。遠くのもも近くのももぼやけて見えます。



焦点を結べない

目にやさしい生活、できていますか？

勉強するときに

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける
- チェンジ! いすに深く腰かける

寝るときに

- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

姿勢がわるい状態が続いたり、長時間スマホ画面を見続けたりすると、視力低下だけでなく、**肩こり・頭痛等の体調不良の原因にもなります。**

ご家庭でも、お子さんの勉強時の姿勢や、メディア使用時の様子等をご確認ください。



保健室からのお知らせ

学校医による定期健康診断が全て終わりました。治療や精密検査等が必要なお子さんには、「受診カード」をお渡ししております。受け取られたら、早めの受診をお願いします。

結果等にご不明な点がございましたら、養護教諭までお問い合わせください。

10月の保健行事

- 9月28日(月) 右側歩こう運動
- ～10月9日(金) (健康委員会)
- 10月 8日(木) たかおかキッズ検診
- 10月23日(金) 就学時健康診断
- 毎週金曜日 フッ化物洗口

