

すこやか

雲出小学校 保健室

R 6. 9. 30 (月)

NO. 14

9月末になり、やっと朝夕涼しくなり秋らしく感じるようになってきました。登校の時間はひんやり肌寒くても、昼間は気温が上がり暑くなったりします。「暑くなったら脱ぐ」、「寒くなったら着る」など、脱ぎ着しやすい服装をして、気温差でかぜなど体調をくずさないようにしましょう。



10月10日は



目の愛護デー

近視予防に、外遊び！

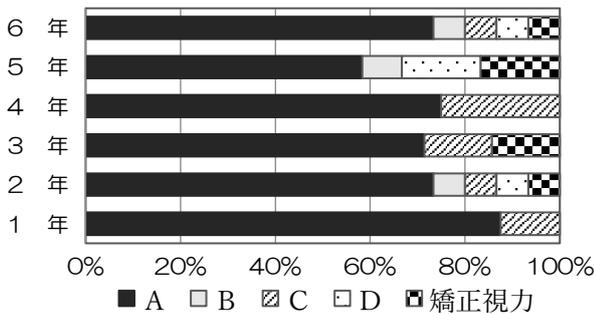
目がおかしい？と感じたらすぐに眼科へ！

10月10日は目の愛護デーです。目にやさしい生活をしていますか？

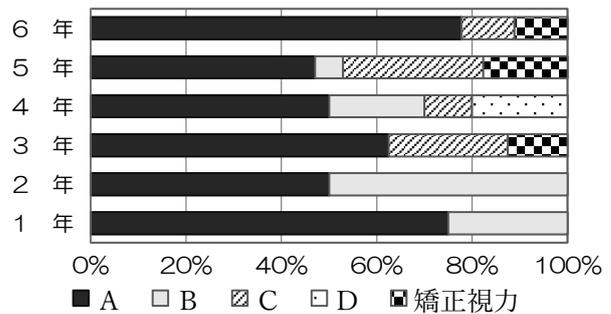
下のグラフは、雲出小学校の4月の視力検査の結果です。視力1.0未満(矯正視力を含む)の児童が33.6%(男子27.5%、女子41.1%)いました。男子より、女子の方が視力低下の児童が多いです。近年、「太陽光を浴びて外遊びをする習慣を付けると、体力だけでなく近視の予防にもなります。」と言われています。男子は、外で遊ぶ人が多いためか、女子と比べて近視の人が少ないです。ゲームやスマホ、タブレット等デジタル画面を見る時間を減らすとともに、外遊びも増やすといいですね。

また、学年が上がるにつれて、視力低下の児童が増えていますが、低学年での視力低下も気になります。子どもの視力は8才頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳ごろまでが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のまましていると、より見えにくくなったり、メガネやコンタクトレンズを付けてもよく見えない「弱視」になってしまいます。見えづらくなったと感じたり、視力が低下した時は、早めに病院へ受診しましょう。(★別紙、文科省からのお便りもお読みください)

4月視力検査結果 (男子)



4月視力検査結果 (女子)



◆視力検査を行います。

	1限	2限	3限	4限	5限
10/1(火)	1A	4A		6A	3A
10/2(水)			5A	2A	



★視力検査の結果は、後日プリントにて全員にお知らせします。

★裸眼・矯正共に1.0以下(B・C・D)の人で、今年度まだ眼科受診をしていない人や、急に視力が下がった人は、専門医で受診するようにしてください。