

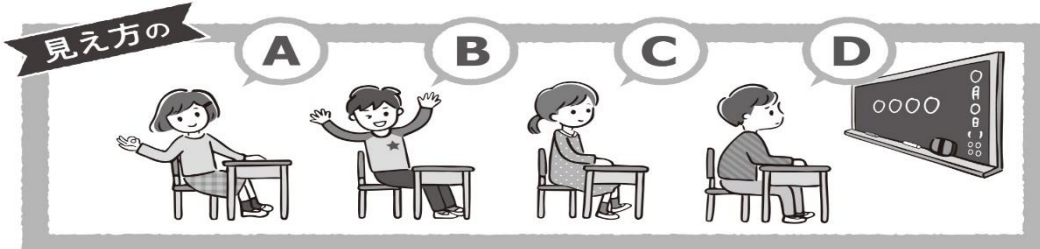
10月のほけんだより

令和4年10月3日

三笠小 保健室

最近朝は涼しくなり、少しずつ秋の訪れを感じます。10月はスポーツデーや遠足、修学旅行など、行事がたくさんあります。「早寝・早起き・朝ごはん」、規則正しい生活を心掛け、元気に行事に参加してくださいね。

あなたの視力はどのくらいですか？



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



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。

10月10日は



三笠小

眼科受診率

9/30現在

25.0%

夢中になっているあなたの目、疲れているかも！？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン
出てない？

☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1

長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2

ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3

目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

<10月の保健行事>

5日（水）就学時健康診断（来年度新入生）

20日（木）清潔検査1・3・5年生

21日（金）清潔検査2・4・6年生

「色覚検査」希望者は実施できます。

色覚検査は、平成15年度から法律の改正によって、小中高校での定期健康診断項目から外されました。現在、ほとんどの児童生徒が検査を受けていませんが、色覚異常は男子の5%、女子の0.2%の割合でみられます。

色が全く分からないのではなく、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り、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るため、学校生活における配慮も必要となります。本人に自覚のない場合が少なくありません。

治療方法はありませんが、自身の色の感じ方を知っておくと、学校生活や進学・就職等に安心して臨むことができます。

検査を希望される場合は、学校（簡単な検査）または眼科で検査をすることができます。学校での検査を希望される場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。（申込書をご提出いただきます。）

感染症予防に「手洗い」が重要。ハンカチをもってきましょう！！

未だ終息が見えない新型コロナウイルスに加え、これから寒くなってくるとインフルエンザの流行が心配です。これらの感染症予防に有効なのは、毎日規則正しい生活を送り「免疫力」を高めること、「手洗い・うがい」「正しいマスクの着用」が重要です。

月に1回、保健委員会が清潔検査を行っていますが、毎月「ハンカチ」忘れが多いことが心配です。手洗いの大切さを意識し、自分で「ハンカチ」を持って来られるよう、ご家庭でもお声掛けをお願いします。

* 9月清潔検査結果* 「ハンカチを持ってきた人の割合」

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
89.5%	86.9%	80.1%	77.3%	85.8%	85.0%

<学校での薬の取り扱いについて（お願い）>

学校では、飲み薬の使用ができません。ただし、病院で処方されたお薬を持ってきて、学校で飲むことは可能です。（お子様が自分自身でお薬を飲むことができ、管理できる場合に限ります。）

学校にお薬を持たせる場合は、必ず担任へ連絡をお願いいたします。担任は、飲んだかどうかの確認をいたします。（医師法により、原則として教師が飲ませることはできませんのでご了承ください。）

