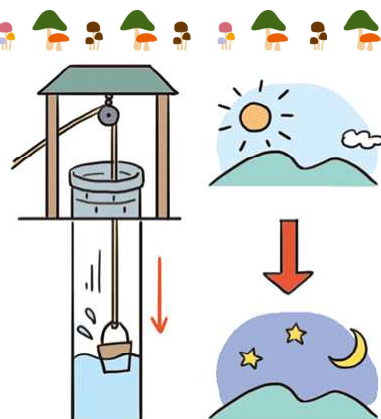


ほげんだより10月

2022.10.10 No.6
鹿嶋市立中野西小学校
保健室

秋の日は…

『秋の日はつるべ落とし』という言葉をご存じでしょうか。
“つるべ”とは、井戸の水をくむためにつるしてある水桶のことです。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくという例えです。日が短くなると、どんどん季節が秋へと進み、朝晩は予想以上に肌寒く感じる日が出てきます。一方で、1日の中で急に気温が上がることもあるのも、この時季の特徴です。気温差で風邪をひいたり体調を崩したりしないためにも、なるべく脱ぎ着しやすい服装でこまめに体温を調節できるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



視力検査と目の保健指導～10月10日は目の愛護デー～

本校では年2回（春と秋）、視力検査を実施しています。目の愛護デーも近いこの機会に、目の健康に関する保健指導も行いました。

日本眼科医会が作成した『進む近視を何とかしよう大作戦』という動画を視聴し、学齢期に多い目の病気である「近視」が、どうして起こるのか、どうしたら予防できるのかについて考える時間を設けました。

『 近視を予防する3つの作戦 』

- ① 本や画面を見る時は30cm以上、はなして見る。
- ② 30分に1回、20秒以上遠くを見て目を休める。
- ③ 1日2時間程度、外で活動する。

中央階段の踊場には『見えにくいってどんな感じ?』をテーマに、近視の見え方を再現した掲示物や、目と目の周りの器官の模型を展示しています。

さて、1学期の視力検査で1.0が見えにくかったお子様には「受診のお勧め」を配付しましたが、その後、眼科専門医での精密検査はお済みでしょうか？進む近視を放置すると将来「緑内障」や「黄斑変性」という病気になる可能性が高まります。早めに眼科専門医へご相談ください。



色の見え方について

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が公共施設等の案内表示に使用されるようになってきました。先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当すると言われています。『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに周囲はもとより、本人も気付かないまま、生活の中で違和感や、つまづきが生じている場合があります。学校では、見えやすさに配慮した教材や教具を使用するよう心がけていますが、お子様の様子などからお気づきの点、またご不明な点やご要望などがありましたら、学級担任または養護教諭にご連絡・ご相談ください。