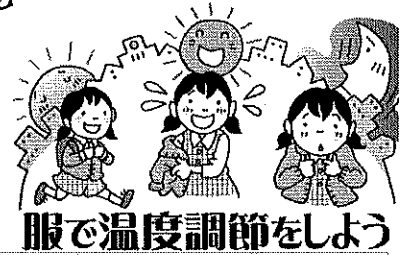


ほけんだより

平成28年10月3日
 城東小学校
 保健室
 No.9

このところ、秋らしく涼しい日もあれば、夏のように暑い日もあり、
 気温の変化が激しいです。こういうときは、体調をくずしやすくなるもの
 なのです。10月から衣替えとなりますので、暑いとき、寒いときは上着を
 脱いだり着たりして、自分で調節できるようになりましょう。

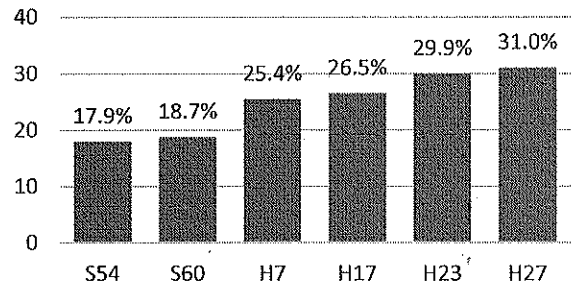


小学生の視力が年々悪くなっています…

小学生の視力は、以前に比べて、年々悪くなってきています。その原因の一つとして、パソコンやテレビ、携帯ゲームなど、近くのものを見続ける現代の生活があげられています。

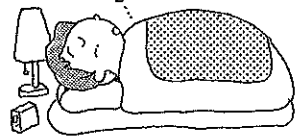
視力がA未満の人の割合(小学生)

参考:文部科学省 学校保健統計調査結果

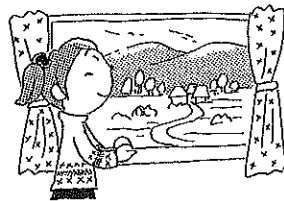


目にやさしい行動、
 やさしくない行動

やさしい!



ぐっすりねむる

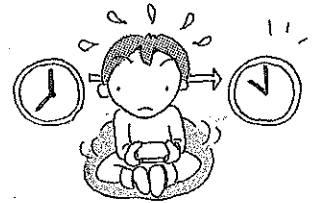


近くばかりではなく、
 とときどき遠くを見る

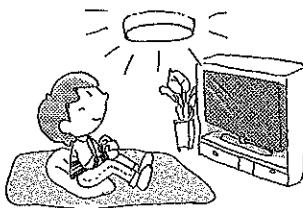
やさしくない…



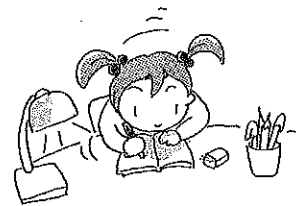
暗いところで本を読む



長い時間ゲームを
 し続ける



テレビ、ゲームは、
 明るい部屋でする



字を書くとき、
 ノートに近すぎる

おうちの方へ【視力検査について】

大人と違って、子どもは視力障害を自覚しにくいものです。そこで、保護者の方の観察が大切になります。次のような行動が見られる場合は、要注意です。

- 注意しても、テレビの画面に近づいて見ている。
- 物に目を近づけて見ている。
- 目を細めたり、にらんだりして見ている。
- 本の行をとばしたり、同じ行を繰り返して読んだりすることが多い。
- よくまぶしがる。
- 片目をつぶって物を見ようとする。
- 顔を傾けて物を見ている。

★ 今月、4月の視力検査結果がB以下のお子さんを対象に、保健室で視力検査を行います。Aだったお子さんでも、視力低下が疑われる場合は、検査対象です。担任を通してお知らせください。

【色覚検査について】

4・6年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。(該当学年には、本日文書を配付しました。)4・6年生以外のお子さんでも、色覚検査を希望される場合は、いつでも保健室で検査が受けられます。色が見分けにくいことがある、または、色を間違えてしまうことがあるなど、気になる症状があり、検査を希望される場合は、お知らせください。