

ほけんだより10月

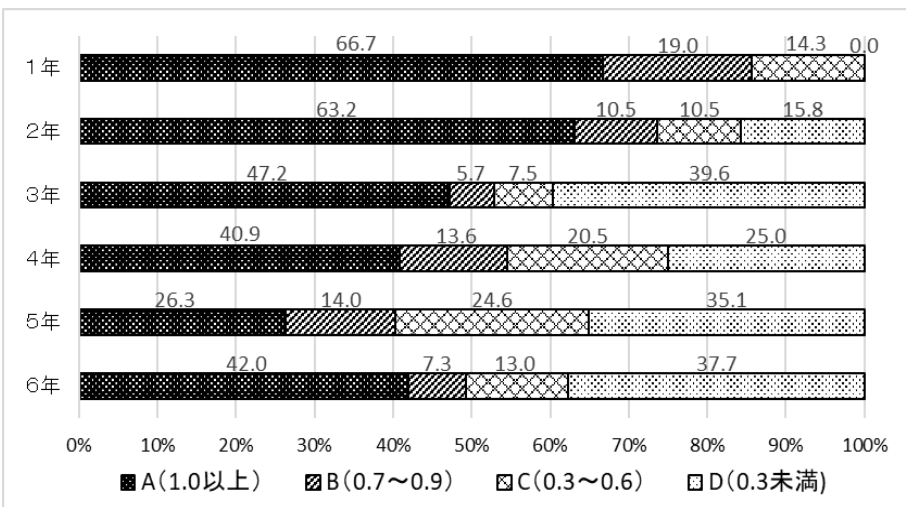


令和5年10月18日
神島田小学校 保健室



夏の暑さもようやくやわらぎ、秋らしく過ごしやすい季節になってきました。これからの季節は空気が乾燥していくこともあり、インフルエンザやかぜの流行が心配されます。体調をくずさないように、手洗い・うがいをていねいにしましょう。また、早くねることで体のつかれを取り、体の抵抗力（病気とたかかう力）を高めておくことも大切です。

* 秋の視力検査を実施しました *



学年毎の結果（裸眼視力）は左のグラフの通りです。視力が1.0未満だった人には「視力検査結果のお知らせ」を渡しました。（矯正視力が1.0だった人にはお知らせはありません）

視力は一度低下するとなかなか元には戻りません。一生使う大切な目です。目に優しい生活ができていないか、自分の生活をふり返ってみましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

保護者の方へ（視力検査結果のお知らせについて）



学校での検査はスクリーニングを目的としているため、疾病や異常の疑いがあるかどうかという視点で検査をしています。病院など医療機関での個人を対象とした確定診断とは異なるため、学校からのお知らせを受けて眼科受診しても異常がないこともあります。あらかじめご了承ください。

裏面に、文部科学省から出されている「子どもの目の健康を守るための資料」を載せました。ぜひご覧下さい。