

すこやか

平成29年10月10日
高岡市立牧野小学校

気温や体調に合わせて衣服で調節をしよう 手洗い・うがいを励行し、感染症の予防に努めよう

子供たちは今、学習発表会に向けて作品作りやステージ発表の練習に意欲的に取り組んでいます。その一方で、中には疲れている様子が見られる子供もおり、頭痛、発熱等での欠席や体調不良で早退するお子さんも見られます。

さて、1日の気温の変化で体調を崩しやすい時期です。肌寒いときは長袖を着せるなどし、その日の気温や体調に合わせて健康に過ごせるようにしてください。また、スポーツ少年団や祭りの練習に参加した後は、汗の始末をしっかりと行い、十分な睡眠と栄養をとって、手洗い・うがいの励行を心がけてください。



◆10月の保健行事



10月26日（木）歯科検診（全校）

歯科検診結果は全員にお知らせします。用紙はピンク色です。検診結果の内容を確認され、早期受診をお願いします。

1学期の歯科検診結果が要受診で、まだ受診されていないお子さんは受診をお願いします。（歯科検診結果は、ピンク色の用紙でお知らせしています。）

11月1日（水）に就学時健康診断があります。ご近所に来年度入学するお子さんがおられましたら一声かけてあげてください。



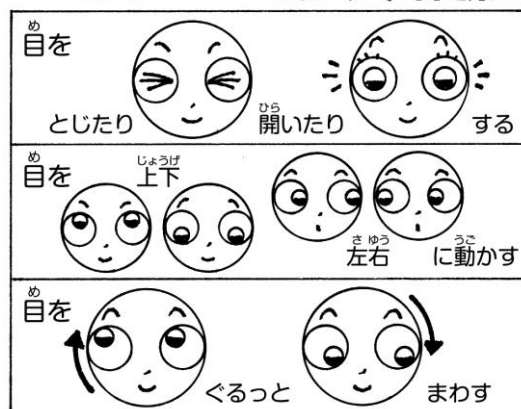
◆牧野っ子の視力の様子 （9月の視力検査の結果より）

〈裸眼視力が1.0未満の割合〉

※メガネ着用者は除く。

	4月	9月
1年	11.6% →	11.8%
2年	22.5% →	21.8%
3年	26.4% →	31.0%
4年	30.1% →	32.1%
5年	16.7% →	15.7%
6年	29.2% →	25.0%

目が疲れたら やってみよう
目のまわりの 筋肉を ほぐす体操



上の表は、9月の視力検査の結果です。4月の視力検査より裸眼視力1.0未満の児童が増えていたのは、1年、3年、4年でした。今後も視力低下が進むのではないかと心配です。

目も体の一部です。目に負担の少ないゲームの時間は30分以内です。長時間の携帯型ゲームの使用やパソコン等での動画視聴、夜更かし等、目に負担のかかる生活をしていないかお子さんと一緒に見直してみてください。そして目の健康を考えた生活を心がけるようにしましょう。

視力検査の結果は、A、B、C、Dの4段階で判定されます。(判定は富山県目の愛護協会より抜粋)

A 1.0以上の視力があります。

B 0.7～0.9の視力です。

C は0.3～0.6の視力です。

D は0.2以下の視力です。

Aと**B**は、学校生活に支障のない視力です。今後も視力が低下しないような生活を送る心がけが大切です。

Cは、条件によっては黒板の字が見えにくいこともあります。メガネが必要な場合もありますので、眼科で診察を受けましょう。

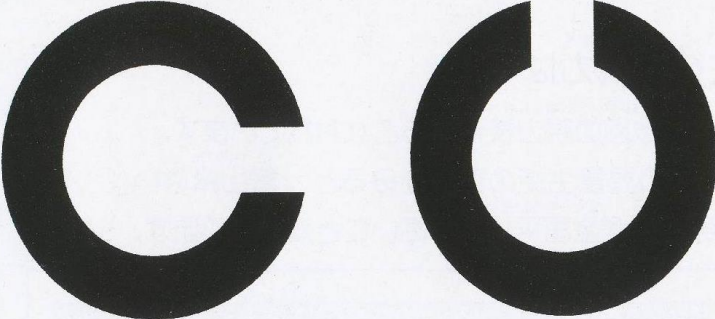
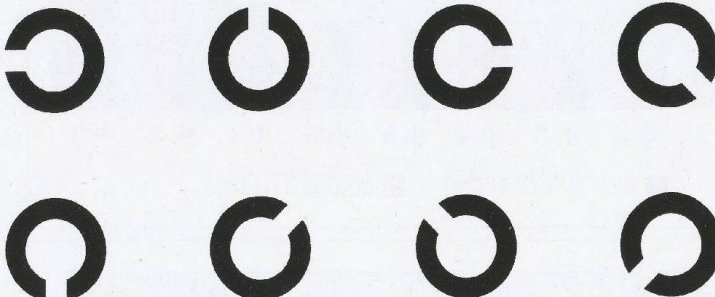
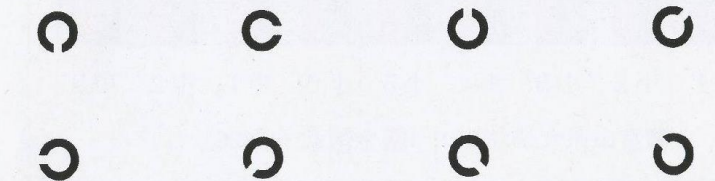

Dになると、黒板の字が見えにくくなっていますので、メガネが必要です。眼科を受診してください。

☆ 視力がA(1.0以上)であっても、物を見るとき目を細める、首を傾けて見ている、長時間見続けると目が疲れる、頭が痛い、霞んで見えるなどの症状があれば、眼科を受診しましょう。

☆ 学校で行う視力検査は、「異常の疑いがあるかどうか」を調べるもので、病院で行う検査とは性質が異なります。カードをもらって受診された結果、「異常なし」と診断されることもありますのでご了承ください。

☆ 視力が下がっていないか、下の視力表を使って家でも視力をチェックしてみましょう。

はか
親子で視力を測りましょう
3 m離れて、目を大きく開けて

	0.1 (D)
	0.3 (C)
	0.7 (B)
	<u>1.0</u> (A)

富山県目の愛護協会 (富山県教育委員会、富山県眼科医会、北陸電力、北日本新聞社)

視力のはかり方

- ① 3メートル離れた所に視力表を貼ります。
- ② 片手で目を隠して、片目ずつはかります。
- ③ まっすぐ視力表を見てはかります。