



すくすくだより

10月



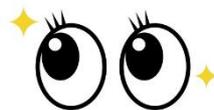
2023.10.18 常磐東小学校保健室

学習発表会まで2週間を切りましたね。元気なせりふや歌声、楽器の音色が聞こえてきて、本番が楽しみです。

寒暖差で体調を崩しやすいときです。「暑くなったら上着をぬぐ、寒くなったら上着を着る」など、上手に服装で調節してください。



10月の保健目標 「目を大切にしよう」



学校保健統計調査によると、裸眼視力(眼鏡やコンタクトをしないで測る視力)が1.0(A)未満の人は、年齢が上がるほど増えています。令和3年度は、小学生・約37%、中学生・約61%、高校生・約71%となっています。近くのものによく見えるけれど、遠くのはぼやけて見える「近視」と呼ばれる状態の人が増えているということです。

視力の低下を防ぐために

【目を疲れさせないようにする】

近くを見る作業が続くときは、30分に1回は作業をやめて目を休めましょう。目を温めるのもよいですよ。



【明るい照明と良い姿勢】

机の前で椅子に座って勉強したり、本を読んだりするときは、照明を明るくし、良い姿勢で(ノートや本と目の距離を30cmくらいあける)。



【太陽の光を浴びる】

外で遊ぶなど、太陽の光の下でからだを動かすことが視力の低下を防ぐという研究報告があります。



【近くも遠くも見る】

近くのものばかり見ていると、目の中の筋肉が疲れてしまうので、遠くのものも見るようにしましょう。



「姿勢バッチリ週間」(9/19~9/29)を行いました

★「姿勢バッチリ!ピンゴ」
保健給食委員会が考えたピンゴ
にクラスで取り組みました。



どのクラスもその日の姿勢の自あてが
守れるよう意識して取り組みました!

★「ピカピカ姿勢さん」の紹介
特によい姿勢だった子を担任の先生とシーク
レット先生がそれぞれ選び、お昼の放送で紹介
しました。

※シークレット先生…
「姿勢バッチリ週間」が終わるまで、児童のみな
さんには秘密にしていました。

「ピカピカ姿勢さん」に選ばれた人

1年生	Sさん・Kさん
2年生	Aさん・Rさん
3年生	Yさん・Rさん
4年生	Tさん・Kさん
5年生	Aさん・Rさん
6年生	Hさん・Jさん

「姿勢の良い子が多く、ピカピカ姿勢の子を選ぶのが難しかった」という先生の声も
聞きました。「姿勢バッチリ週間」は終わりましたが、これからも自分で良い姿勢を心
がけていきましょう。

保護者の皆様へ

★視力検査の結果について

先日、視力測定を行いました。A (1.0以上) 以外のお子様には、「受診のすすめ」をお渡ししました
ので、ご確認ください。学校で行う視力検査は、スクリーニング(選別)です。それが、近視、遠視、
乱視といった屈折異常によるものなのか、他の目の病気のためなのかなどについては、眼科専門医でな
ければ診断をすることができません。「受診のすすめ」をお渡ししたお子様で、今年度一度も受診をして
いない場合は、できるだけ早めに医療機関の受診をしていただくよう対応をお願いいたします。

★色覚検査について

学校における色覚検査(色の見え方の検査)は、現在、健康診断の必須項目から削除されています。
一般に、先天的に色覚の特性をもつお子さんは、男子で約5%、女子で約0.2%の割合でみられると言わ
れています。保健室で簡単にできる検査がありますので、色覚検査を希望される場合は、連絡帳やお電
話などでお伝えください。検査結果については、ご家庭にお伝えします。色覚に特性がみられた場合、
学校は、周りから誤解を受けたり、色を扱う授業で理解できなかつたりすることがないように、十分配
慮しながら対応します。