



令和4年東野小学校保健室

急に寒い日が続いていましたが、やっと秋らしい気候になってきました。みなさんの運動会の練習姿を見ていると、日に日に上達していくのがわかり、吸収の早さにびっくりしています。朝と夜は寒く、体調をくずしやすい季節です。本番まであと少し！体調を整えていきましょう。



「ぬいだりきたり」が正解！



10月は気温差の大きい時季です。月の初めと終わりを比べると気温が10度前後低くなります。また晴れの日と雨の日、朝晩と昼間でも気温の差は大きくなります。パーカーなどの羽織れる長袖服を少しずつ取り入れながら、体調を管理していきましょう。

しゅうがく じ けんこうしんだん

就学時健康診断がおわりました！



5日に就学時健康診断が無事におわりました。あいにくの雨でしたが、1階の廊下には新しく入学してくる園児に向けたすてきな掲示物が！ 2年生の優しさがこもった掲示物は、通る度に温かい気持ちになります。2年生のみなさん、ありがとうございました。

め しりょく
目と視力のはなし

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
視力B以下 (割合)	41人 (30.3%)	36人 (31.8%)	44人 (34.1%)	51人 (38%)	37人 (35.9%)	39人 (32.7%)
めがね使用	1人	8人	12人	15人	21人	27人

1学期の視力検査の結果、視力が1.0以下の児童が4割以下と昨年度よりも改善傾向にあるようです。一方で、学年が上がるにつれて、めがね使用者は増加しています。近視※になっても、めがねやコンタクトレンズを使用すれば見えますが、近視は将来的に目の病気にかかりやすいことが研究でわかっています。

近視にならないように予防すること・近視がこれ以上進行しないよう予防することが大切です。

※近視：遠くが見えにくくなること

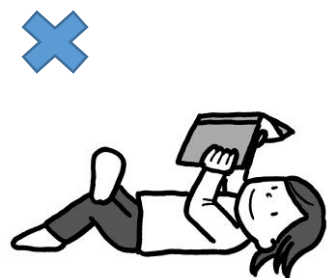
視力検査でB判定でも受診が必要？

両目とも0.7以上（B判定）であれば、どの席からも黒板が見え、教室での不自由はほとんどありません。しかし、「目に病気はないか？近視は進行していないか？目以外の問題はないか？」を知るためにも、眼科受診を勧めています。「治療のお知らせ」もらった人で、まだ受診していない人は、眼科を受診しましょう。



どうして近視になるの？

- ①遺伝によるもの 親が近視だと、子どもも近視になることが多い傾向があります。
- ②環境によるもの 「近いところ（30cm未満）を長時間見る」→スマホやゲーム機はおおよそ20cm「屋外活動が少ない」



少なくとも30cm以上離し、30分に一度は遠くを見て目を休ませる
外で1日2時間程度過ごすことが有効