

作木小学校 ほけんだより

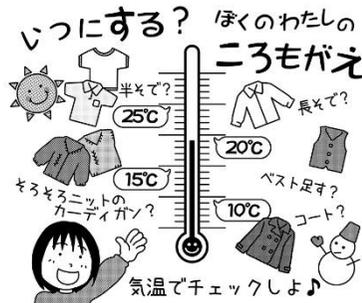
にこにこ10月



10月の保健目標
「目を大切にしよう」

令和5年10月2日（月）
三次市立作木小学校 保健室

10月になり、朝晩は涼しく感じられ、秋めいた日が増えてきました。朝晩と日中の気温差がかなりあります。その日、その時の気温や体調を意識して、ぬぎ着できる服装で調節することを心がけましょう。



アイレンジャー参上! 大切な目を守るんジャー!

色覚検査について

色覚検査は、色の見え方を調べる検査です。色覚検査は、学校で行う定期健康診断の必須項目ではなかったのですが、平成28年度は、三次市内小・中学校では全学年の希望者を対象に実施し、昨年度は、4年生を対象として、その希望者について検査をしました。今年度も、昨年度と同様、4年生の希望者について検査をすることになりました。他の学年で希望される場合は、10月10日（火）までに担任へ連絡帳等でご連絡ください。

なお、今までに検査を一度受けられた場合は、同じ検査ですので、再度受ける必要はありません。



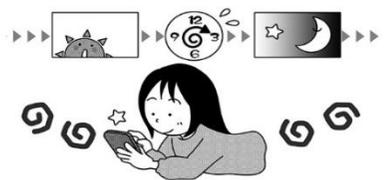
目を大切にしましょう!
～ 10月10日は「目の愛護デー」～

10月10日の数字の部分の横に回転させるとまゆ毛と目の形になります。このことから10月10日を「目の愛護デー」と呼んでいます。学校では、10月に入ってから、学年ごとに視力検査を実施します。また、眼科健診は1学期に実施済みです。



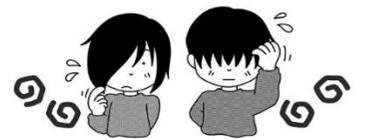
心がけていますか?

長時間、近くを見すぎている?



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない?



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない?



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫?



背中ピン!で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

◇ 保護者の方へ ◇

これから、学年ごとに視力検査を実施していきます。春に行った視力検査の結果を受けてすぐに眼科受診をしてくださり、ありがとうございました。学校で行う視力検査では、だいたいの視力を測定するもので、「近視」や「遠視」「乱視」などの詳しい見え方はわかりません。同じ視力でも見え方はお子さま一人ひとり違うため、治療の方法も違ってきます。

また、「見る」ことで、様々なことを感じとり、理解します。子どもにとって、視力は心身ともに健康な成長をするためや、思考力や推測力、創造力を発達させるために大切なものです。

必要な時期に適切な治療をしないと、両眼を使ってきちんと物を見る能力が養われず、後々治療をしても効果が得られないことがあります。今回の視力検査の結果も、また後日お知らせします。検査や治療の必要な人は、早めの受診をお願いいたします。

