

北本市立中丸小学校
保 健 室
R 6 . 1 0 . 3



10月15日は世界手洗いの日です。中丸小では9月末の涼しくなってきた頃から、新型コロナウイルスや溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症などにかかったという連絡が増えています。また、咳をしている児童も多く見られます。手洗いや手指の消毒・咳エチケット（マスクの着用）・換気・十分な栄養と休養など心がけ、行事の多い10月も元気に過ごせるようにしましょう。

子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のままですと、より見えにくくなり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。

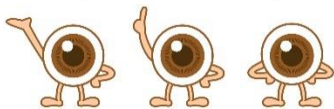


お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。



色の見え方の違いについて



色覚検査が、児童生徒の健康診断の必須項目からなくなって20年以上が経ちます。近年、色覚に関して、就職や進学が関わる時になるまで気が付かないといった事例が報告されるようになりました。

先天的な色覚に特性がみられる割合は、男子の約5%（20人に1人）の割合に見られます。色が全くわからないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。

しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活での配慮が必要になることがあります。

お子さんの日常生活での色間違いや色使いなどについて、ご不安を感じるがありましたら、ぜひ眼科を受診してください。また、受診後、眼科医による指示事項や学校生活での配慮すべき事項等がありましたら、学級担任までご連絡いただきますようお願いいたします。

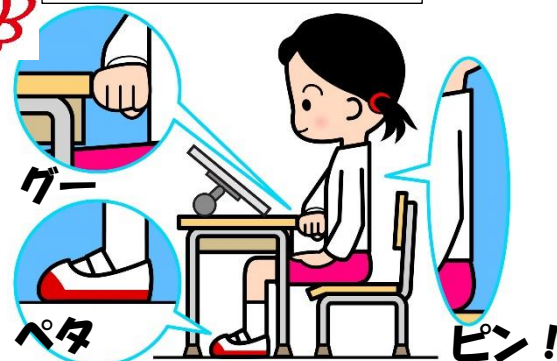
目に優しい生活をしよう

まえがみ
前髪を
め
目につけない

まぶしすぎない
てきど
あか
適度な明るさ



べんきょう
勉強もスマホ・ゲームも
よい姿勢で



×
がめん
め
ちか
画面と目が近すぎます。
せぼね
くび
ほね
背骨や首の骨にも負担
がかかっています。

がめん
め
あいだ
ゲームの画面と目の間
は30センチ以上
いじょう
はな
離しましょう。



アウトメディア、ちょっといいかも!



いしき
意識せずついついスマホを触ったりテレビを
つけたりしてしまうというみなさんにひとつ提
案。メディアの代わりにやってみたいことを探
してみませんか? アウトメディアに挑戦した
ら、こんないいことや新発見があった人もいる
ようです。

しゅくだい
はや
お
きも
宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

ねむ
め
つか
よく眠れたし、目の疲れがとれて
ちょうし
よ
調子が良くなった

ひと
たの
はなし
おうちの人と楽しく話げできた

しゅげい
どくしょ
あた
しゅみ
手芸や読書などの
新しい趣味ができた

なに
かた
そうだん
いっしょ
何をしようかおうちの方に相談したり、一緒
にあそ
び
ちょうせん
に遊べるアナログなゲームに挑戦してみても良
いですね。今まで知
らなかつた「ちょっ
といい感じ」の自分
に出会えるかも。



10月の予定

10月9日(水) 13:30~ 持久走大会前健康診断

<対象者>

調査票の項目で「はい」に○が付いた人の中から該当する人(花粉症、アレルギー性鼻炎、
現在症状のない風邪等は時間の都合上検診の対象外とさせていただきます。)、心配事がある人、
1学期の内科検診を受けていない人

<結果の通知について>

学校医より指導がある児童のみ、配布いたします。医師からの指導がなく、普通に参加でき
る場合には結果はお返しいたしませんので、ご承知おき下さい。