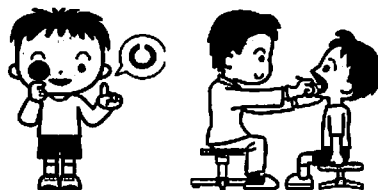


平成27年10月8日
港区立青山小学校
校長 廣瀬 維謙
養護教諭 保科 愛

10月に入り、キンモクセイの香り、夜間こえる虫の声で秋を感じられ、朝・夕はだいぶ涼しくなりました。季節の変わり目はかぜをひいたり、体調をくずしがちです。半そでだとちょっと涼しい時もあります。一枚長袖を持ってくるなど、衣服の調節をしながら元気に過ごしましょう。

《10月の保健行事》

5（月）～7（水） 全校秋の視力検査
21（水） 全校秋の歯科検診



10月保健目標 目を大切にしよう

秋の視力検査が終わりました。

4月にも視力検査をしましたが、今回は2回目の視力検査でした。学校の視力検査は、[0. 3. 0. 7. 1. 0]の3種類しか見ないスクリーニングテストです。細かい視力結果ではありません。そのため、詳しい視力を知るためには眼科医にて計ってもらう必要があります。学校の検査でB・C・Dの判定の児童に結果のお知らせを渡しています。春の検診でも今回もお知らせをもらい、受診していない場合はぜひ、一度受診をお勧めします。

タブレット、ゲーム、パソコンなど、目のために使い方を決めましょう。

「3つの50」目を大切にするために・・・

- ① **50cmはなして見る** + **姿勢も気をつけましょう!!**
(電磁波や短波長光のエネルギーが減弱する)
- ② **50cmの距離でも楽に見える(磨める)文字の大きさにする。**
(調節刺激量を弱めることで、近視進行を予防する)
- ③ **連続使用を50分未満にする。**
(無意識のうちに目の疲れの原因である自律神経がアンバランスになるため)



目の疲れチェック

こんなことはありませんか？

- 目がしょぼしょぼする。
- 目がいたい。赤くはれぼたい。
- 涙がとまらない。
- 頭がいたい。はきけがする。
- 肩や首がこる。
- 画面を見るときに、目を細めたり、近づきすぎたりする。



ゲーム、タブレット時間も決めてやっていますか？

春の視力検査と今回の秋の視力検査を比較して視力の低下が見られた人数

1年生・・・4名	4年生・・・5名
2年生・・・8名	5年生・・・7名
3年生・・・9名	6年生・・・3名

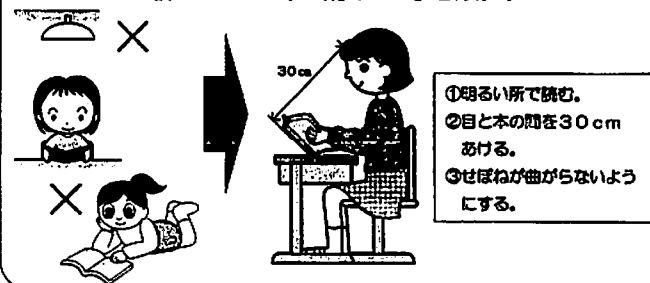
くわしい視力結果は眼科医ではかってもらいましょう。

★ 早めに治療をすれば視力低下につながらないこともあります。

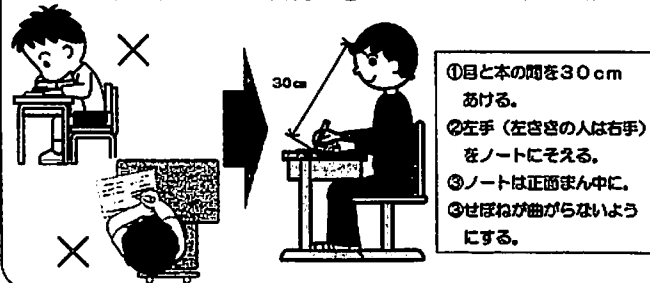
一度、専門医（眼科）で診てもらいましょう。

目がつかれてしまう生活 ～心あたりはありませんか？～

暗いところや寝ころがって本を読んでいますか？



ノートに目が近すぎたり、姿勢が悪くなったりしていませんか？



横になって、見上げるようにテレビを見ていませんか？

