

ほほえみ

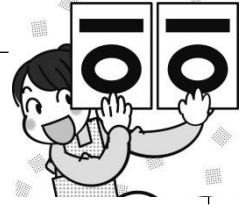


平成27年10月5日

富加小 保健室

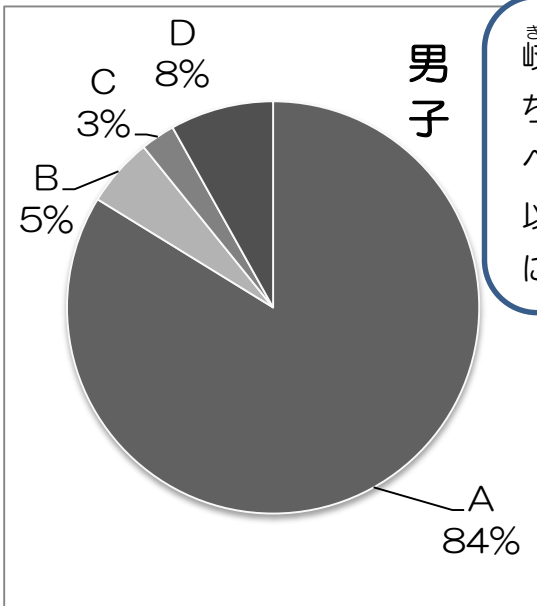
<10月の保健目標>

め たいせつ 目を大切にしよう

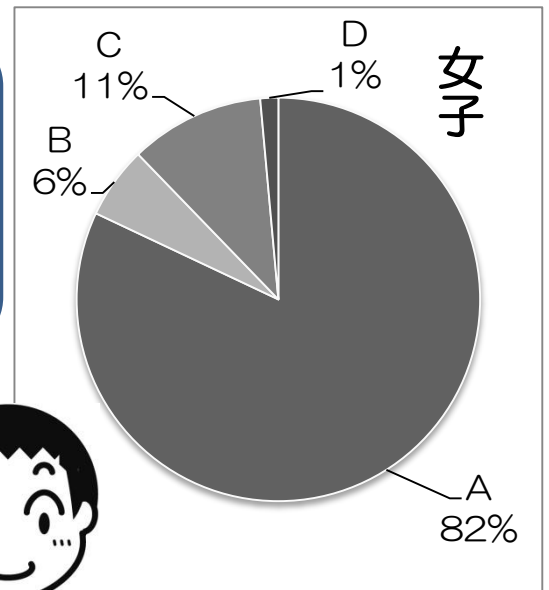


10を横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、10月10日は目の愛護デーと言われています。毎日頑張って働いてくれている目に感謝して、目を大切にする行動を心がけてください。

<富加小の子の視力の様子～健康診断結果より～>

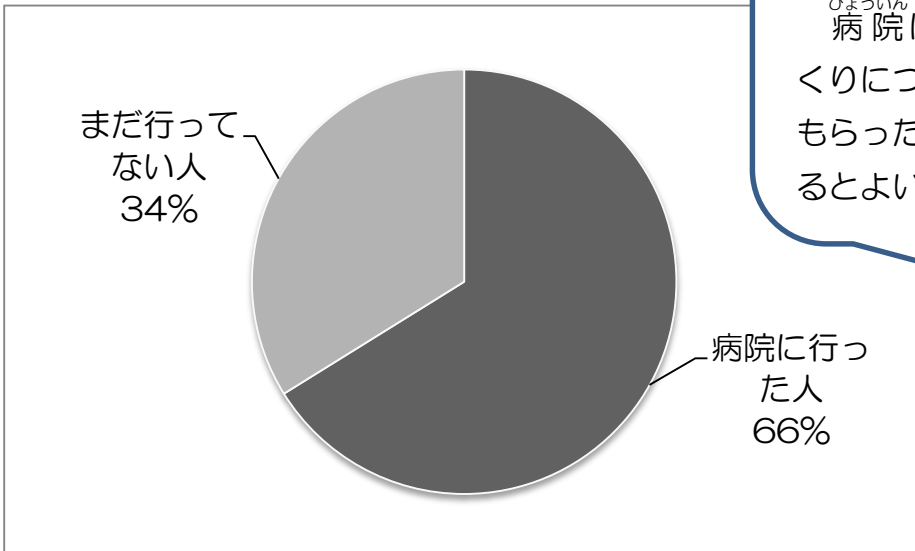


岐阜県に住む子供たちの検査の結果と比べると、視力A(1.0以上)の子が多い結果になりました。



A…1.0以上 B…1.0未満0.7以上
C…0.7未満0.3以上 D…0.3未満

<病院を受診した人(視力がB以下の人のうち)>



病院に行くことで、目の病気をみつけることができたり、眼鏡が必要か調べてもらうことができます。

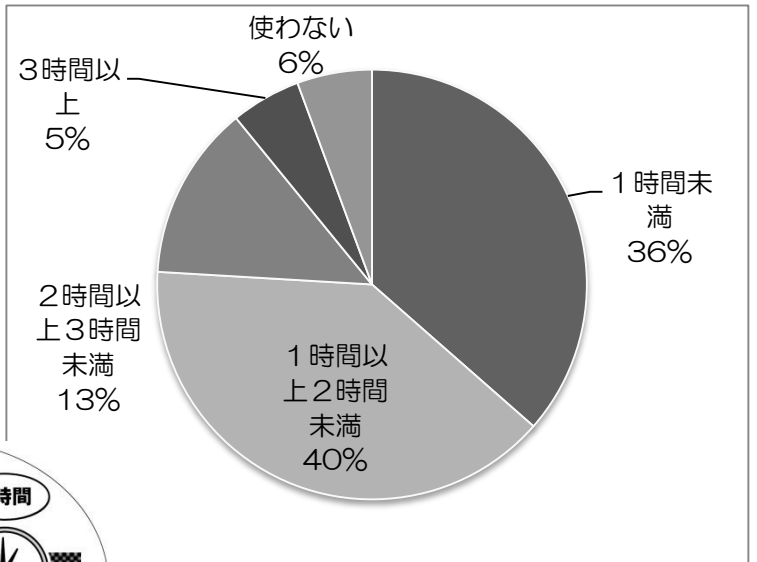
病院に行くことも、健康な体づくりにつながるので、「お知らせ」をもらった人は、きちんと病院へいけるとよいですね。



<テレビやゲーム、パソコンの使用時間(平日)>

長い時間、テレビをみていたり、ゲームやパソコンなどしていると視力が落ちたり、見える範囲がせまくなってしまったりするといわれています。

富加小では、ほとんどの人が2時間未満という結果でした。これからも、テレビやゲームの時間を決めて、目の使いすぎに気をつけましょう。



目にやさしい生活をしましょう!

①栄養のとれた食事をとろう。

緑黄色野菜やチーズ、ブルーベリーなど、目にやさしい食べ物もすすんで食べましょう。



②勉強や読書をするときは、部屋全体を明るくしよう。

明るくからといって、直接、電気や太陽の光を見るのは、やめよう。

③目を近づけすぎないようにしよう。

ゲーム機や本、テレビからは、なるべく目を離してみるようにしましょう。



④きちんと睡眠をとろう。

人は、目と脳を使って物を見えています。しっかり寝て脳もきちんと休めましょう。



⑤目を休めよう。

緑は目に優しい色と言われています。遠くの緑をときどきみつめて、目を休憩させましょう。

お家の方へ



○視力再検査について

4月の健診の結果、視力がBでまだ病院を受診されていないお子さんを対象に再検査を行います。異常がみられたお子様には、お知らせをお渡しするので、その用紙をもって、医療機関を受診してください。また、結果を医師に記入していただき、学校まで提出をお願いします。

○学校での色覚検査について

現在、「色覚検査」は健康診断の項目には含まれていません。しかし、子供たちが自身の色覚の特性を知らないまま進学や就職で不利益を受けるといった事例もあったようです。学校では、保護者や本人の希望があった場合、学校医の先生と相談し、スクリーニング検査を実施することができます。普段のお子さんの様子から、心配なことがありましたら学校までご連絡ください。