

H23. 10. 18  
松ヶ崎小学校  
☆ほけんしつ☆

「節電」で、いつもより長く厳しく感じられた残暑もようやくおさまり、朝夕の涼しさにホッと一息つけるようになってきました。

子ども達は、欠席も少なく、元気に運動会に向かって、日々練習にはげんでいます。

疲れがたまりませんように、体調管理をよろしくお願いします。

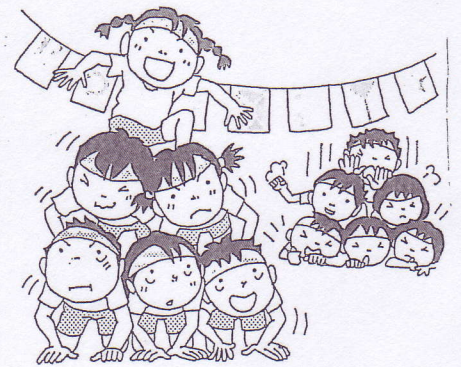
## 秋の健診があります！

10月12日・・・歯科健診（1・3・5年・なかよしルーム）

10月19日・・・歯科健診（2・4・6年）

10月27・28日・・・秋の検尿

11月10日・・・再検尿



## もうすぐ運動会！

ベストな状態で、運動会をむかえられるよう、下記のことにご注意ください！

- ★ 手・足のつめはきちんと切っておきましょう！
- ★ からだの調子が悪いときは無理をしないようにしましょう！
- ★ くつのひもやマジックテープは、しっかりとめましょう！
- ★ 準備運動を一生懸命やりましょう！
- ★ こまめに水分をとりましょう！

## 腸管出血性大腸菌感染症（O157等）の予防について

全国で、発生しており、原因としては、生又は加熱不十分な肉を食べている事例が多く報告されています。

\*症状・・・3～5日の潜伏期を経て、腹痛・下痢・血便等が主な症状で、嘔吐や高熱が出ることもあります。

- \*予防・・・①食べ物は中心部まで十分加熱する。
- ②生肉を扱うときは、調理器具等の併用をさける。
- ③せっけんでの手洗いを十分に行う。

## 秋の視力検査を行います！

1年・・・10月25日

4年・・・11月2日

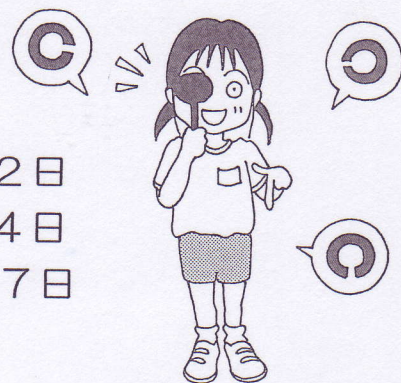
2年・・・10月31日

5年・・・11月4日

3年・・・11月1日

6年・・・11月7日

なかよしルーム・・・11月8日



## 情報の80%は、目から入ります！

視力異常があり、いつもぼやけた状態で見ていると、正しい情報が得られなかったり、目を細めて見ていると目が疲れやすく、集中力もなくなって学習にも影響が出てきます。

## 見えにくい原因はいろいろです！

網膜の前でピントがあう『近視』。網膜の後ろでピントがあう『遠視』（その中にも屈折性や軸性などいろいろあるようです。）ピントをあわせている筋肉が、近くの作業を続けることによる緊張がとれなくなっている『調節緊張症』（この状態が長く続くと近視になります。）ピントがあいにくい『乱視』（近視性・遠視性・混合乱視）などがあります。

近視の原因は大きく分けて二つ、遺伝的なものと環境的なものです。

両親から近視になりやすい目のつくりを受け継ぐのはさけられません。

最近、小学生の視力低下が進んでいるのは、環境的な原因が大きく影響していると考えられます。環境的な要素には、①テレビゲームなど電子ゲームによる負担②読書や学習時の姿勢③睡眠不足や生活の夜型化などが考えられます。

## 視力低下が疑われる時は、一度眼科で診てもらいましょう！

学校での視力検査は絶対的なものではありません。見えているか見えていないかのスクリーニングです。その日の体調に左右されることもありますので1.0未満の場合は翌日にもう一度、再検をしてから結果のお知らせをお渡ししています。すっきりと見えていないことは、確かですので一度も受診されてない場合は、一度受診されることをお勧めします。受診していただくことで子どもたちは、自分の目を大切にしなければならないこと、おうちの方が自分の身体を心配し大切に思ってくださっていることなどを感じていると思います。

# ほけんしどう (児童用)

## 目をたいせつにしよう!

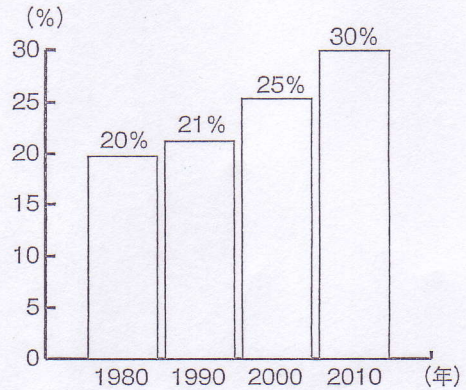
小学生の視力が年々悪くなっています...

小学生の視力は、以前にくらべて、年々悪くなっています。

その原因のひとつとして、パソコンやテレビ、けいたいゲームなど、近くのを長時間見つける生活があげられます。

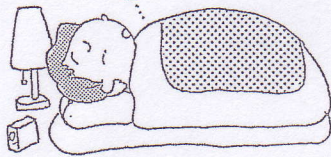
視力がA未満の人の割合 (小学生)

参考：文部科学省 平成22年度学校保健統計調査

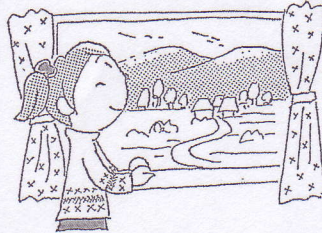


目にやさしい行動  
やさしくない行動

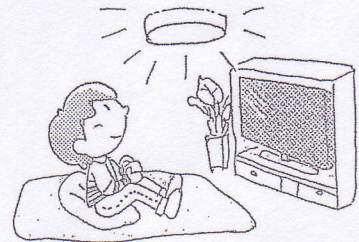
やさしい!



ぐっすりねむる

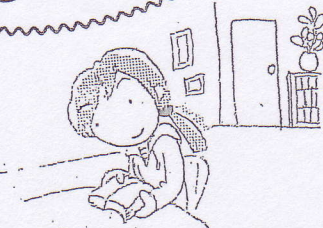


近くばかりではなく  
ときどき遠くを見る

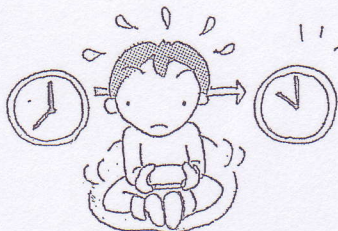


テレビ、ゲームは  
明るい部屋でする

やさしくない...



暗いところで本を読む



長い時間ゲームを  
し続ける



字を書くとき  
ノートに近すぎる