保健だより

すこやか

田彦小学校保健室

＊おうちの人といっしょによみましょう。

令和5年10月5日（木）

厳しい残暑が続いた９月が過ぎ、１０月に入りました。
田彦小では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかかる人やかぜ症状で欠席する人が増えています。
引き続き、手洗い・うがい・換気など感染予防に気をつけて、生活するようにしましょう。

保健目標
目を大切にしよう

安全目標
安全な自転車の乗り方をしよう

４月の視力検査結果　低視力者が増えています。

低視力者（B～D）の割合 ⟶ **362人（43．1%）**

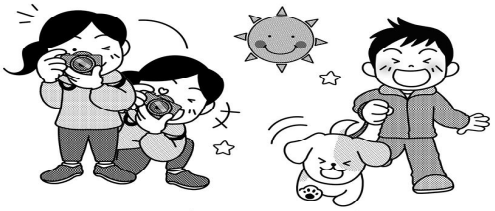
●黒板の文字がぼやけて見える　●教科書やノートの文字が見えにくい　●本を読んだり、勉強をしている時、よく頭が痛くなる

こんな症状がある時は、眼科に受診しましょう。

コロナ禍で近視が急増!?

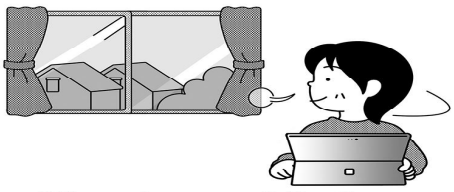
近視予防のために、やってほしいこと

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

できるだけ大きな画面で。

スマホは横使いがおススメ♪

明るい部屋で。

手元だけじゃなく部屋全体を明るく♪

保護者の方へ　お知らせ

色覚について…色覚とは色を見分ける感覚のことで、網膜にある視細胞（赤色、緑色、青色のそれぞれの色に反応する３種類の細胞ある）が色を識別しています。先天性の色覚異常とは、この細胞のいずれか、またはすべてに、様々な程度の異常を生じた状態です。全く色がわからないモノクロの世界というわけではなく、見分けにくい色の組み合わせ（赤と緑、ピンクと白・灰色など）はありますが、自らの色の見え方の特性を知ることで色の誤認を減らすことも可能です。また、現在は職業制限も大幅に緩和されました。

学校での色覚検査は、平成15年度から、健康診断の必須項目から削除され、現在は任意での検査となっています。色覚は眼科で相談できますが、学校にも簡単な色覚検査表があります。お子さんの色の見え方が心配で、検査を受けさせたい場合は、本人と保護者の同意があれば行いますので、保健室までお知らせください。