

# すこやか

令和4年 10月  
外野小学校 保健室

実家庭配付

## 10月の保健目標 目を大切にしよう

朝夕だいぶ冷えるようになりました。外野小の金木犀も香りはじめ、秋の訪れを感じます。寒暖差の大きいこの季節は体調を崩しやすくなりますので、睡眠、休養を十分にとれるようご配慮をお願いします。

### 《10月の保健関係行事》



項目	実施日	対象	お知らせ
清潔検査	3日(月)	1~6年	・ハンカチ、ティッシュを毎日持参しましょう。 ・長いつめはげがの原因になります。短く切っておくことがとても大切です。
視力検査	11日(火)~ 11月1日(火) 予定	1~6年 希望者	・希望者を対象に視力検査を行います。

### 《10月10日は目の愛護デー》



本やスマホ、テレビゲーム等を、近くで長時間見続けていると、眼精疲労や近視の進行につながると言われています。

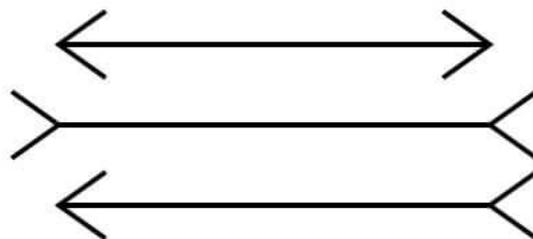


近づけすぎていませんか？

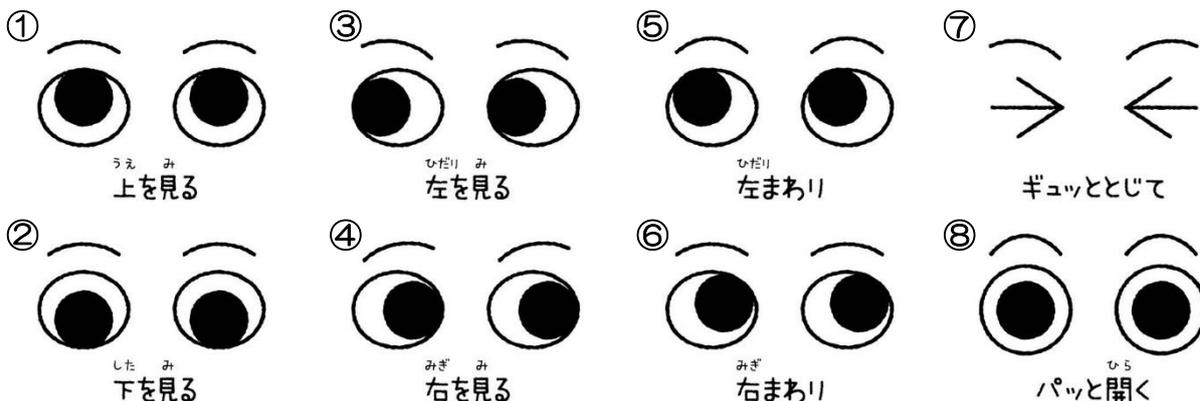
あなたもだまされる!?

## 錯視

錯視とは、目の錯覚とも言われ、目で見るときに実際とは違って感じ取られる現象のことです。右の画像で一番長い線はどれだと思いますか？線を定規で測ってみると、おもしろい結果が分かります。



## やってみよう！目の体操



## 色覚検査について

色を正しく認識できているかどうかをはかる色覚検査を、個別に健康相談として実施しています。色覚検査を希望する場合には、担任または養護助教諭までお知らせください。

### 《視力検査 希望者対象に行います》



希望者を対象に視力検査を行います。お子さんの視力検査を希望される方は、H&Sのアンケート機能を使って調査いたしますので、ご回答ください。

- ・アンケート実施期間 10月3日（月）～10月7日（金）15時まで

☆視力検査結果がB以下のお子さんには視力管理カードをお渡しします。

☆休み時間などを利用して視力検査を行いますので、希望者の人数によっては検査まで時間がかかることがあります。

### 《4月の視力検査結果がB以下の方 視力管理カードの提出をお願いします》

4月の視力検査結果がB以下となり、まだ受診されていないお子さんにつきましては、早期に眼科を受診してください。早めの受診と処置がとても大切ですので、必ず、受診をお願いいたします。受診しましたら、視力管理カードを、学級担任へ提出してください。視力管理カードは、お子さんの目の健康管理のため、中学3年生まで使用する大切なものです。必ず提出をお願いします。