

保健だより 10月



令和4年10月1日
美乃浜学園 保健室

「暑い」から「寒い」へ・・・季節の変わり目です!

ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。10月は衣替えの時期です。これからもっと気温が下がり、特に朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。脱ぎ着ができる服装がお勧めです。ご家庭でも天気や気温の予報をこまめにチェックし、急な暑さや寒さによる体調不良をしっかり予防できるようにご協力ください。



実は多い 10月の交通事故



10月は、歩行中の児童の交通事故が、5月に次いで二番目に多い月です。日の入り時刻が早まってくるのが理由です。夏と同じ時間で遊んでいたなら、真っ暗になっていた・・・ということもあります。児童生徒ともに、暗くなると運転手からも見えにくくなり、危険です。早めの時刻に帰宅することと、安全な登下校について、ご家庭で今一度ご確認くださいと思います。

10月10日は

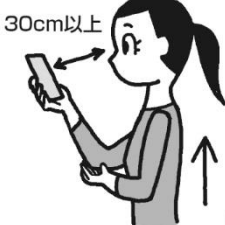


学校での学習、ご家庭での生活で、子供たちが PC やタブレット端末、スマホといった ICT 機器に触れる機会は、とても多くなっています。ICT 機器の長時間利用による視力や斜視への影響、依存症も懸念されています。

ICT 機器を使う際の注意事項をもう一度ご確認ください。



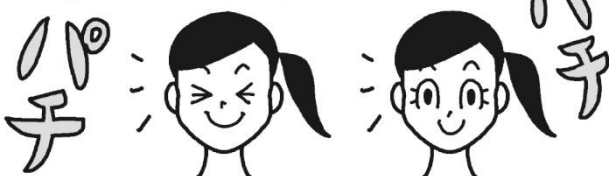
●画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)



●長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)



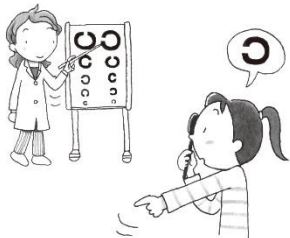
●目が乾燥しないよう
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは
使わない



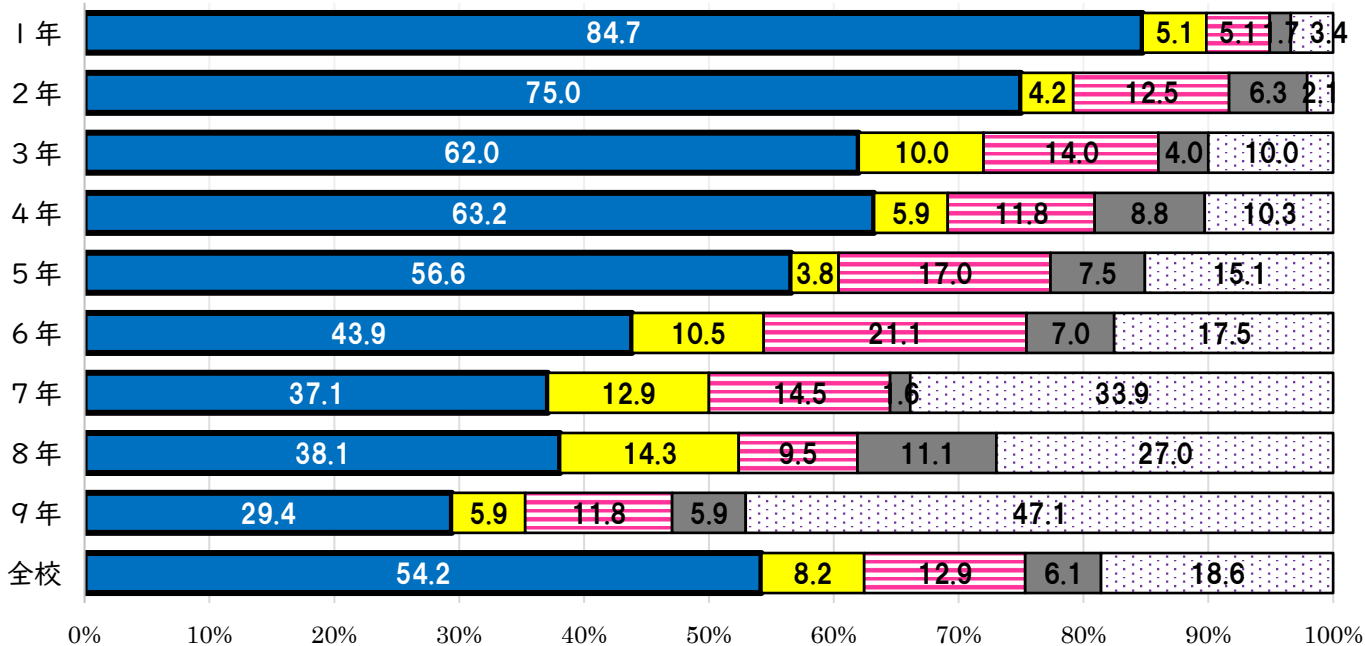
スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは



下のグラフは、4月の視力検査結果です。裸眼視力1.0（視力判定 A）の割合は、学年が上がるにつれて減っていき、代わりに、眼鏡を使用する割合が増える傾向にあります。

視力検査結果（4月）

■A(1.0以上) ■B(0.7~0.9) ■C(0.3~0.6) ■D(0.3未満) □眼鏡使用者



~眼科受診は済んでいますか?~



4月の視力検査の結果、片方でも視力がB以下のお子様には、受診のお勧めをいたしました。受診は済ませましたでしょうか？ 以前は、「眼鏡をかけると近視が進む」と信じられていましたが、現在は、適切な眼鏡をかけないと（視力矯正をしないと）、近視が進むことが分かっています。また、近視は将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを高めることも分かってきました。そのため、直ちに視力の矯正が必要でない場合でも、定期的な受診をしている人が増えています。

9月と10月にも2回目の視力検査を行います。まだ受診されていないお子様、4月と比べて視力が下がってしまったお子様は、眼科医を受診してくださいませよう願っています。

色覚検査について

保健室では色覚検査を行うことができます。



色覚検査を希望する方は、右記QRコードよりお申し込みください。
申し込みメ切は、10月7日（金）です。

