

大阪狭山市立北小学校 保健室 采録 2022年(令和4年)10月19日(水)

秋晴れの中、元気に運動会ができて良かったです!ちょっと前は、突然、涼しくなって、体調の悪い人が増えてきていたので心配でしたが、それぞれのペア学年でとても素晴らしい団体演技ができていました。みんな、カッコ良かったですよ!! しかし、この季節は、昼間は暑いくらいなのに夜は寒くなり、体温調節がむずかしいですね。昼間の服装は、上着を脱いだり着たりして上手に調節してね! 運動会が終わって、ちょっと一息ですが、次はまた遠定や修学旅行とお楽しみが続きますね。「早寝早起き朝ごはん」で、カゼなどひかないように気をつけましょう。

明日から視力検査が始まります!メガネを持っている人は忘れないでね。



近年は、IT化で、近視だけでなく、遠視(老眼に似た)も増えていると言われています。その防止として、タブレットやパソコンなどをみるときは・・・





保護者の皆様へ・・・

ではある。

生まれたての赤ちゃんの 視力は0.02くらい (明暗 がぼんやりわかる)、色も わかりません。それが 1 歳 頃には0.1程度 (輪郭がぼ やけて見える)、4~5 歳 頃で1.0くらいの視力にな ると言われています。

この急速に視力が発達する時期 に何らかの問題でよく見ることが できないと、メガネでも視力が出 ない「弱視」になってしまう場合 も。子どもの目に異変がないか見

守りつつ、この期間はい ろんなものを見せて、も のを見る力を育ててあげ てください。 しりょく みるちから **視力=見る力**

視力がどんどん育っている時期に、眼帯などで片方の目を覆ってしまうと、目の発達が阻害されて視力が発達しないことがあるそうです。ですので、保健室でも眼帯などは使用しませんのでご了解ください。

年々、1.0未満の人が増えています。 目を酷使する環境が、子どもたちの生 活にも増えているからでしょうか・・・

「成長しすぎた目」と言われる近視も多いです。近視は25歳くらいまで成長し続けるそうです。明日から、秋の視力検査を実施します。1.0未満の人には、「結果のお知らせ」をお渡ししますので、よろしくお願いいたします。

普段、みんなが無意識にして z いる○○○○ってなあんだ?

・人間は約3秒に1回しているよ ・ほとんどの驚はしないよ

正解は「まばたき」。まばたきは自に蒙を届けて乾燥から自を守ったり、栄養を補給したりします。ただ、テレビやゲームなどに集中すると回数は減ってしまい、自が乾くドライアイなどの競気になることもあります。

ちなみに水の中にいる魚は見が乾かないので、多くの種類がまぶくたを持っていません。



春の視力検査結果						
学年	1.0が見えない人(%)					
1	27人 (27%)					
2	28人 (37%)					
3	49人 (59%)					
4	48人 (52%)					
5	40人 (52%)					
6	54人 (66%)					
合計	246人 (48%)					