


ほけんだより

大阪狭山市立北小学校
保健室 
2020年10月9日(金)

秋の涼しい風が、とてもさわやかですね。ミニ運動会の練習も始まりましたが、今年はずっと少し違う形の練習ですね。大きな声を出さず、できるだけ静かに、ソーシャルディスタンスもとって、練習の前後も手洗いをちゃんとして、がんばっていますね。でも、ちょっと心配なのは体調の悪い人が増えてきたことです。朝晩冷えてきたせいでしょうか。今の季節、昼間は暑いくらいなのに、夜は寒くて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。。そして、ミニ運動会には、ベストコンディションで参加しましょう！

あした

10月10日は“目の愛護デー” 

注意!!

次のような行動は目に負担をかけます



暗いところで読書をしたり文章を書いたりしていませんか？



長時間ゲームをしていませんか？



本やノートに顔を近づけすぎていませんか？

※ほかにも、前かがみが目にかかっていたり、夜ふかしをししたりしていると、目を悪くする原因となるので注意しましょう。

保護者の皆様へ・・・

くんくん 育つ子どもの視力

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ください。



しりよく みるちから
視力=見る力

生まれた時は、ほとんど見えてなかった目が、いろんなものを見ることで育つ視力・・・
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。今年度は、春の視力検査が遅かったので、校医の梅山先生と相談の上、秋の視力検査は3学期に実施します。よろしくお願いいたします。

目のなぞなぞ

普段、みんなが無意識にしている○○○○ってなあんだ？

- ・人間は約3秒に1回しているよ
- ・ほとんどの魚はしないよ

正解は「まばたき」。まばたきは目に涙を届けて乾燥から目を守ったり、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、目が乾くドライアイなどの病気になることもあります。

ちなみに水の中にいる魚は目が乾かないので、多くの種類がまぶ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	23人 (27%)
2	33人 (36%)
3	32人 (41%)
4	53人 (63%)
5	52人 (60%)
6	38人 (51%)
合計	231人 (46%)