



視力検査を実施します



今月は、視力検査を行います。下記のお子さんには「視力検査カード（黄色）」を配付しますので、黒板の文字が見えるか、体育の授業で危険なことはないか等についてお子さんとお話ください。

<視力検査カードの配付対象者>

- ・今回の視力が、「B」以下だったお子さん
- ※今回両目ともAだったお子様にはカードは配付しません。

受診をされなかった場合も、カードに押印をしてご返却下さい。

「見えにくい」と感じることは、学習意欲の低下や不慮の事故等につながることがあります。必要に応じて、眼科を受診する、家庭で経過観察をする等のご対応をお願いいたします。

「目」を守るための6カ条！

10月10日は、「目の愛護デー」です。目はとても大事な体の一部ですが、傷つきやすかったり、疲れやすいので、日頃から特に大切に守らないといけません。大切な目を守るために、6つのポイントを覚えておきましょう！

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



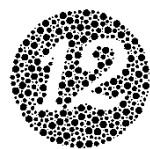
睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



色覚検査について

このようなカードを使用します。



保護者の希望により、色覚異常を調べるための検査を学校で実施します。

ご希望の方は、①担任を通して希望を伝えていただき（連絡帳等）、②申込書を配付しますのでご記入の上ご提出ください。

色覚異常とは・・・日本人では、男子の約5%、女子の約0.2%に先天赤緑色覚異常がみられるといわれています。色覚異常は治療することはできませんが、自分の見え方を知ること、色を注意深く見るよう気をつけたり、学習で見分けやすい色の道具を使用する等の配慮ができるようになります。

その頻度は



1人/20人

男の子



1人/500人

女の子

詳しくはこちら
(日本眼科医会HPへ)



希望すれば学校で色覚のスクリーニングが可能です。
まずは学校で相談してみましょう。
(検査の推奨年齢は10歳（小学校4年生）以上です。)



長崎県医師会 長崎県眼科医会監修



伝染性紅斑（りんご病）が流行しています

伝染性紅斑（りんご病）が校内でも流行しています。感染予防のため、こまめな手洗い・うがいを行いましょう！

<主な症状>

- ・微熱、風邪のような症状
- ・頬がりんごのように赤くなり盛り上がる
- ・腕・足・尻に網目状の発疹が出る

<主な感染経路>

- ・飛沫感染、接触感染

<特徴>

感染力が高いのは風邪症状が現れている時で、発疹が出た時には感染力は低いとされている。

お子様の様子を見られ、気になる症状がある場合は医療機関を受診されてください。



保健室でのけがの対応について

保健室は、一時的な応急処置をする場所です。病院ではありませんので、診断や治療（継続的な処置を含む）等の医療行為は法律で禁止されています。そこで、下記のことについて、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ① ケガをした翌日以降の対応（絆創膏等の貼替え）については、なるべくご家庭での対応をお願いします（継続的な処置は行えません）。
- ② テーピング等は、医療行為に抵触します。医師の指示下で行わない場合、逆に症状を悪化させる場合があるため、保健室では実施できません。
- ③ 学校以外でのケガ（休日、習い事等）の処置は、必ずご家庭での対応をお願いします。
- ④ 学校でのケガについて、後日病院を受診された場合は、お知らせください。（災害共済給付金の対象になる場合があります）