

ほけんだより 10月

10月の保健目標
目を大切にしよう

令和4年10月11日
歌浦小学校保健室

10月に入り、少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。コロナの流行もだいぶ落ち着き、9月20日～30日の間は欠席者がゼロの日が3日ありました。みんなが元気に登校してくれるととても嬉しいです。朝晩と昼間の気温差が大きくなる時期なので、衣服を工夫するなど上手に調節して、体調を崩さないように気をつけましょう。

10月10日は



「10」を横にすると人の眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と定められています。学校では、視力検査の実施や目に関する保健指導を行いました。最近では、学習でもタブレットを使用したりと、メディアとは切っても切れない関係になっています。画面を長時間見ることにより、視力低下はもちろん、目の充血やドライアイなど様々な症状を引き起こします。この機会にぜひ、メディアの使用について約束ごとを決めるなど、ご家庭で話し合う時間をとってみてください。

🎵 🍌 🎵 🍌 🎵 視力検査結果 🎵 🍌 🎵 🍌 🎵

	A	B	C	D	矯正
1年	78%	11%	11%	0%	0%
2年	36%	21%	29%	0%	14%
3年	64%	0%	12%	12%	12%
4年	69%	12%	7%	0%	12%
5年	29%	18%	12%	6%	35%
6年	63%	0%	16%	5%	16%
全校	56%	10%	15%	4%	15%

今年度2回目の視力検査でしたが、1回目からの変化はほぼありませんでした。両目または片目がB以下（0.9以下）だった児童には、視力カードをお渡ししています。受診をされる際に持参され、その後ご返却をお願いします。

*両目の視力が違う場合は、低い方でカウントしています。

大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月



明るいほうを見る

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

「新型コロナウイルス感染症」情報(10月7日～現在)

【市内の感染段階】

レベルⅠ

(注意報発令)



【学校での対応】

本人に発熱や咳等の症状が見られる場合は、自宅で休養する。(出席停止)

*参照：佐世保市ホームページ・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル (Ver.8)

保健室からのおしらせ

10月25日(火)の授業参観後に、メディア講演会を実施します。長崎県メディア指導員の岩崎けい子先生をお招きして、メディアの使用が心身に及ぼす影響などについてお話をさせていただきます。ぜひご参加ください。

10月8日は骨と関節の日

知っているかな？ 骨のこと

Q1 人の体、骨は何個ある？

約200個

たくさんの骨が組み合わさって、体を支えているよ。赤ちゃんの骨は約300個で、成長とともにくっついて一つになったりしていきんだって。

Q2 一番大きい骨は？

だいたいこつ
大腿骨

太ももにある骨で、身長約1/4くらいの長さがあるんだって。一番小さい骨は、耳の中にある「あぶみ骨」で、大きさは約3ミリくらいだよ。

Q3 骨は体を支えるだけ？

ほかにもあるよ

内臓を守ったり、カルシウムなどをためておいたり、血液を作る役割があるよ。また、筋肉と協力して、体を動かすことも骨の大切な役目。

目が困っています

こんな人はいませんか？

