



おうちの人と
いっしょに
よみましょう



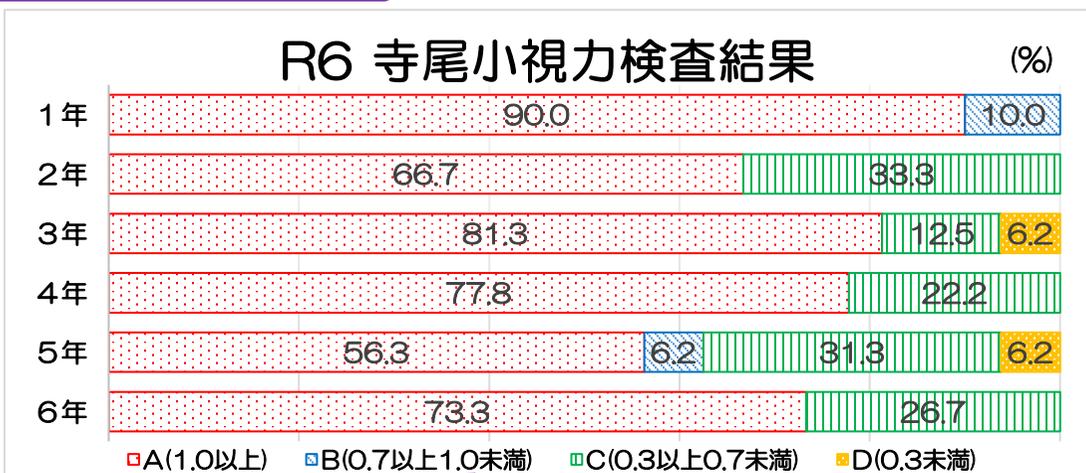
ほけんもくひょう
今月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう

- ☆ てら おししょうりょくけん さけつが 寺尾小視力検査結果
- ☆ め にやさしい生活のポイント
- ☆ ほごしゃ かた 保護者の方へ

あき たの 秋を楽しみましょう!

気持ちの良い秋が、ようやくやってきました。過ごしやすい秋は、いろいろな趣味を楽しむのにぴったりな季節です。秋を楽しみ、心身ともにリフレッシュできるといいですね。

寺尾小の視力検査結果



目にやさしい生活のポイント

目にやさしい生活を知らおう!

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな? ヒントは3人の普段の生活だよ。

3人の中で1番目がいいのは**ガンさん**。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

目に優しい生活のポイント

- ✿ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ✿ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ✿ 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ✿ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

4月に行った視力検査の結果です。視力低下がみられる児童が、低学年でもみられます。テレビやゲームなどのメディアに触れる時間が長くなると、単に視力が低下するだけでなく、ピントを合わせる目の周りの筋肉も発達しません。目は一生使う大切なものです。ゲーム時間を短くしたり、睡眠をしっかりとったりするなど、生活習慣を見直してみましょう。

☆ **視力検査の結果から** 視力検査の結果、医療機関の受診が必要となった人が18名おり、すでに9名の方が受診をしました。まだ病院へ行っていない人は、はやめに受診してください。受診が済んだら、結果票を提出してください。

10月10日は **目の愛護デー**

視力低下のサイン

- ☑ 近くで見る
- ☑ 顎を上げて見る
- ☑ 目を細めて見る
- ☑ 片眼を閉じて見る

もししていたらお子さんの視力が落ちていくかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

保護者の方へ

- 緊急連絡カードや保健調査票の記載内容に変更があった場合には、すみやかにお知らせをお願いいたします。(特に連絡先や連絡優先順位等は緊急時に必要となります。)
- 希望者を対象に、色覚検査をします。一度も受けたことがないお子さんで、ご希望がありましたら、連絡帳等でご連絡ください。なお、検査内容が難しいため、2年生以下は4年生時に申込み用紙を配付して実施する予定です。4年生以下でも、色覚について不安なことがありましたら、いつでも検査可能ですのでご相談ください。