

ほけんだより



令和7月10月3日
由井第二小学校
保健室

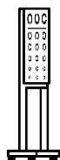
暑さも少しずつ和らいできましたが、まだまだ気温が高い日が続きますので引き続き熱中症には気を付けて過ごしましょう。また、季節の変わり目で体調をくずしやすい時期でもありますので、生活リズムをくずさないようにしましょう。

近視ってなんだろう？

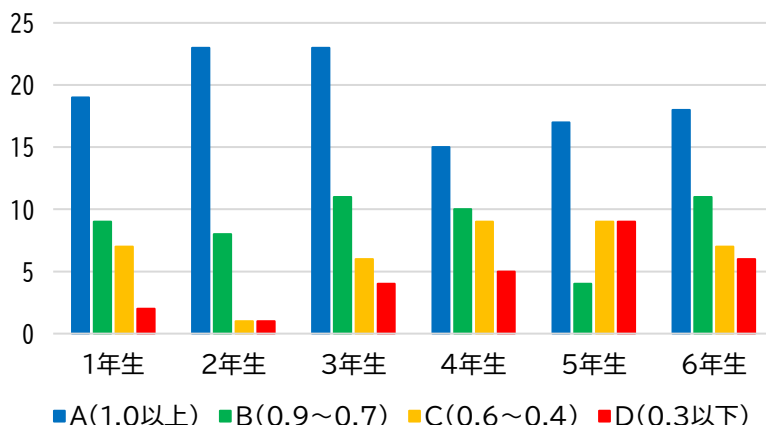
黒板がぼやけて見えにくい人はいませんか？そんな人はもしかしたら近視かもしれません。チェックリストで確認してみましょう。

👁️ チェックリスト 👁️

- ☐ 黒板の字が見えにくい
- ☐ 目を細めない、遠くの字が読みにくい
- ☐ 本や画面を見るとき、顔を近づけてしまう
- ☐ ぼやけて見えたり、かさなって見えたりする
- ★多く当てはまる人は、遠くが見えにくい
近視の状態になっているかもしれません。



R7 視力検査結果



視力検査結果による見え方のちがい

- A: 教室の一番後ろの席でも、黒板の字が楽に読むことができる。
- B: 学校生活にはほとんど問題ないが、遠くの字が見えにくく感じる。
- C: 教室の後ろの方だと黒板の字が見えない。普段の生活でも、少し離れたところにある物が見えにくい。
- D: 教室の前の方でもぼやけてしまい、黒板の字がよく見えない。

近

視

予

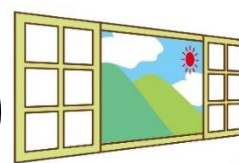
防

残念ながら、一度視力が落ちてしまうと、戻すことは難しいです。小学校中学年から視力が落ちる人が増えてきます。視力が落ちないように意識して過ごしてみましょう。



見るものと目を
30cm以上離す

30分に1回は
20秒以上、
遠くを見る

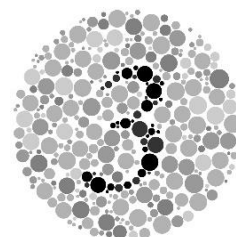


保護者の皆様へ

9月中旬に本校4年生の希望者対象で色覚検査を行いました。本校で実施する色覚検査はスクリーニングになります。色覚検査で色覚異常の疑いが見られた場合にはお渡しした封筒の中のお知らせが入っていますのでご確認ください。

色覚異常とは??

色覚とは色を識別する感覚のことで、色の見え方や感じ方には個人差があります。その個人差が大多数の人と比べて、検査で大きく異なった結果を示す人が色覚異常と診断されます。色覚異常には様々なタイプがありますが、多くは赤を感じる視細胞が緑を感じる視細胞がない、もしくは機能低下しているタイプ（先天赤緑色覚異常）が多くを占めていて、日本人男性では20人に1人、女性で500人に1人の割合でいると言われています。



普通自動車の運転免許はほとんどの場合取得でき、理工系・医歯薬系の大学への進学も可能です。また、パイロットや自衛官など、色覚による制限が設けられている資格もありますが、制限の見直しが行われていることもあるので最新の情報を確認することが大切です。本人の希望・意志を尊重し、いたずらに職種を制限しないことが基本となっています。

【参考】 「色覚に関する指導の資料」 文部科学省

9月 保健室前掲示物～由井二小けがマップ～

9月の掲示物は由井二小のけがマップでした。ほとんどが小さなけがですが、いろいろなところでさまざまな場面で日々けがが起っています。4月からのけがの記録をもとに作成しましたが、校庭については詳細な場所を記録しておらず、多くが校庭の真ん中になっていますが、砂場やタイヤなどの遊具でのけがも起っています。また、大きなけがにはなっていませんが、保健室前をダッシュする1年生がちらほら見られて、ヒヤリとすることもあります。ぜひご家庭でもけがの防止についてお話していただければ幸いです。



11月に保健集会があります。テーマはけがの手当てです。
保健給食委員さんが頑張ります！

