

# ほけんだより

弥富小学校  
保健室  
令和元年 10月

台風の影響に見舞われた9月。少しずつですが本来の日常を取り戻してきているのではないかと思います。電気や水の大切さを改めて感じましたね。10月はいよいよ後期の学習が始まります。行事もたくさん計画されていますので、体調を整えて元気いっぱい参加できるようにしてほしいと思います。



## 元気に過ごすために

- ★冷え込む日も出てきますので、着脱しやすく、暑さ寒さに合わせた調節ができる服装での登校をお願いします。
- ★手洗い・うがい・軽い運動・栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠という「生活習慣」を整えることをお願いします。
- ★ご家庭でも朝の健康観察をお願いします。いつもと違う様子が見られたら無理をせず、様子を見てから登校したり、受診したりして、無理をしないようにしましょう。

## 10月の体重測定

1日(火) 1・2・3年

2日(金) 4・5・6年

## ★RS ウイルス感染症について★

国内では、乳幼児がかかると肺炎や気管支炎などを引き起こす恐れのあるRSウイルスの感染が広がっています。基本的にかぜのような症状がみられます。呼吸の時にゼーゼーしたり、息が苦しそうに見えたりした場合は、早めにかかりつけ医を受診してください。

## ★★★★★ 歯ッピーかみんぐフェア のお知らせ ★★★★★

上記のイベントに、佐倉市内小中学校児童・生徒のむし歯予防に関する作品が展示されています。弥富小学校からも5名の作品が展示されますので、お近くに行かれた際はぜひお立ち寄りください。

### 《作品展示日時・場所》

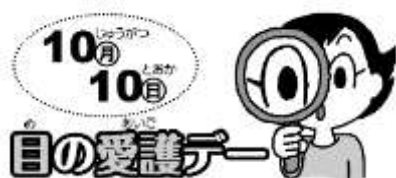
令和元年 10月20日(日) 10時~16時半

ウィシュトンホテル ユーカリ 4階

★会場では、歯科健康相談や口臭測定等のイベントが行われています。

# 視力検査を行います

10月は、目の愛護デーがあります。そのため、視力検査を実施します。これまでは希望者のみに実施していましたが、今年度は全員に実施する予定です。結果につきましては、視力の低下がみられた場合に個別にお知らせいたします。ご協力よろしくお願いいたします。

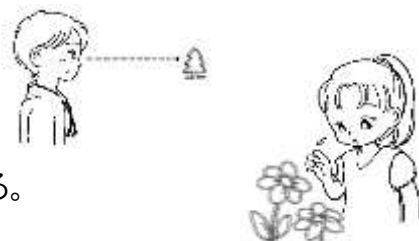


## 「近見視力」と「遠見視力」ってなに？

視力には、近くをみる「近見視力」と、遠くを見る「遠見視力」があります。学習の場という、「黒板の文字を読むのに必要な視力」が遠見視力で、「教科書やノート、パソコン画面の文字を読むのに必要な視力」が「近見視力」となります。遠くが見えるからといって、近くが見えるとは限らないことから、近年、子ども達の近見視力不良が心配される声があがっています。ただし、学校の視力検査は学校保健安全法に基づいて遠見視力検査のみ行っています。もしお子さんに手元が見えづらい様子などがありましたら、かかりつけの医師にご相談なさってみてください。

《近見視力不良が疑われる様子の例》 ※「子どもの近見視力不良」高橋ひとみ著 農文協より

- ①読んだり書いたりするとき、本やノートに目を近づける。
- ②集中して「本を読む」「文字を書く」などの作業ができない。
- ③まばたきや目をこすったり、目を細めたりすることがよくある。
- ④形を写すのが苦手である。
- ⑤文字が正しく書けない。たとえば、「生」という字の上に突き抜けなければならない棒が上に出ていない。



※これらの症状は他の原因でも起こりうるものですので症状があることが即「近見視力不良」であるという事ではありません。