

ほげんだまり11月

令和6年11月7日
館野小学校保健室

11月7日は「立冬」。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識していねいにしましょう。メール等でお伝えしている通り、館野小で風邪をひいている人が増えています。インフルエンザも入ってきています。手洗いうがいをしっかりして、早ね早起きするなど規則正しい生活をして、かぜに負けない体づくりをしましょう。

10月と11月で2・4・6年生に目の健康についての授業に養護教諭が入り、子どもたちと一緒に目の健康について考えています。目は五感の中で一番多くの情報を得ている器官です。目について考え、自分の目を大切にしていきましょう。

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

実は、**目**を守

つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

足にあった靴をはこう！

つま先の部分にすこし余裕があるかな？



靴のサイズが合っていない人が見られます。足に合わない靴をはくと、靴ずれしやすいだけでなく、足の成長にも良くありませんので、一度サイズが合っているかの確認をおすすめします！

身体計測と視力検査が終わりました！

9月の身体計測の結果と10月の視力検査結果のお知らせを配布いたしますので、おうちでご覧ください。（1枚の用紙です。）

視力検査の結果、視力が「裸眼視力でB以下」または「矯正視力でC以下」のお子さんにお知らせ用紙を渡します。下記のように「眼科診察をお勧めします」と書かれている方は眼科受診をお勧めします。書かれていない方は4月の視力検査後に眼科を受診されて学校に受診結果のお知らせをくださった方ですので、今回もし受診されるようでしたら、その用紙を医療機関に持って行ってください。よろしくお願いいたします。

令和 年 月 日

保護者様

年 組 番 氏名

野々市市立館野小学校長

健康診断（視力・眼科）結果のお知らせ

健康診断の結果、以下のとおりでしたのでお知らせいたします。下記にて眼科受診を勧められた方は早めに医師の診察、指導を受けられますようお勧めいたします。

なお、受診報告書を学校まで提出してください。

すでに通院され結果がわかっている場合は、受診報告書にその旨を記入し提出してください。

視力表示区分

A	1.0以上	B	0.7~0.9	C	0.3~0.6	D	0.2以下
---	-------	---	---------	---	---------	---	-------

1. 視力	右	裸眼（矯正）	（ ）
	左	裸眼（矯正）	（ ）
2. その他の眼疾患・異常			

受診をお勧めする方は、
ここに「眼科診察をお勧めします」とある方です。

子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。

子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のまましていると、より見えにくくなり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ

前のめりになって見る
見る時に目を細めている
など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。