



田鶴浜小学校保健室
令和4年度 10月号②
うちのひとよんでね

10月は保健関係での調査物や問診票など、学校保健活動にいつもご協力いただき、ありがとうございます。また、毎朝のご家庭での健康観察と体調チェックカードの記入もありがとうございます。お陰で、田鶴浜小学校の欠席者数は少なく、全校児童が欠席ゼロの日もあります。とっても素晴らしいことです。これから本格的な冬の寒さがやってきますが、これまでと変わらず、生活習慣を整えて笑顔いっぱい免疫力を高めて生活していきましょうね。



保護者の方へ

希望する児童に色覚検査を実施します



日本人男性の20人に1人(約5%)、日本人女性の500人に1人(約0.2%)において色覚異常を有するとされ、男女35人のクラスでは、おおよそ1人程度、色覚異常の子供が在籍することになります。学校では、クラスに色覚異常の特性のある子どもが、いるいないにかかわらず、ユニバーサルデザインチョークを使用するなど、色のバリアフリーに留意した授業を行っています。同時に多数の色の使用は避け、色以外の情報(文字情報や形、輪郭、模様など)を付け加えるなどの工夫もしています。

4月の保健調査票で検査を希望した児童に、色覚検査を行います。また、それ以外で色覚検査を受けたことがなく、検査を希望する方は連絡帳にて、11/4(金)までに担任へお知らせ願います。

お子様に下記のような色覚異常を疑う経験はありませんか？

- ・身内に先天色覚異常の特性を持つ人がいる
- ・保育園の頃からクレヨンや絵の具の赤・緑・茶の区別があいまいだった
- ・ゲーム機の充電の色(橙と黄緑)が区別できなかった
- ・秋の葉の色という課題で緑色に塗った
- ・理科のプリントで草や花の色をうまく塗れない
- ・雨の日の信号が見にくい



目をたいせつにするために きをつけること



画面と目の距離は30cm

画面の角度を
傾ける

床に両足を
つける



背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

タブレットを
使うときは…



30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう



10月の視力検査の結果をお知らせします

10月の視力検査で、B 以下 (0.7 以下) の結果のお子さんに、結果のお知らせをお渡ししました。「受診をお勧めします」と書いてあるお子さんは、早めに受診治療をお願いします。子供の視力は日によっても多少の変化がありますので、学校の検査結果と病院での検査結果が違うことがあります。受診されましたら、結果用紙を学校までご提出ください。よろしくお願いします。



大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月



明るいほうを見る

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

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。

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。

日眼医公式YouTubeに

近視啓発動画

すす すす すす
進む近視を
なんとかしよう
だいさくせん まき
大作戦の巻



【あらすじ】

学校に通う子どもたちを近視にして、学校を支配しようとする近視マンに立ち向かうキミちゃんと子ども達。キミちゃんが考えた大作戦とは？



ボクのマンガは
こちらから



アンケートに
ご協力ください。



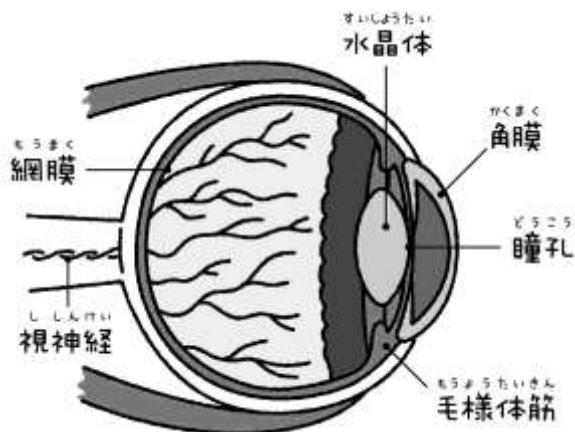
10月の保健指導「目を大切に」 ぜひ、親子で動画を見てください。

日本眼科医会では、文部科学省による GIGA スクール構想にあわせ、1人1台デジタル端末を利用する子どもたちのために、端末画面を見る際の注意点や、目の健康の大切さを伝えるために、近視啓発動画(4分ほど)を作成しました。

←← 【進む近視をなんとかしよう大作戦】

本動画は主に小学生を対象に、新キャラクター「近視マン」がダークヒーローとして登場し、近視化を進めて学校を支配するというストーリーです。近視のメカニズムや近視になった人の発症リスクが高いとされる緑内障などの症状をアニメ化して、児童やその保護者、教育関係者にもわかりやすく伝えています。学級指導で児童は視聴しましたが、ぜひ、ご家庭でも視聴してみてください。

もうすこし、
目のことを知りたい
みなさんへ



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

**疲れ目のサイン
出てない？**

☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

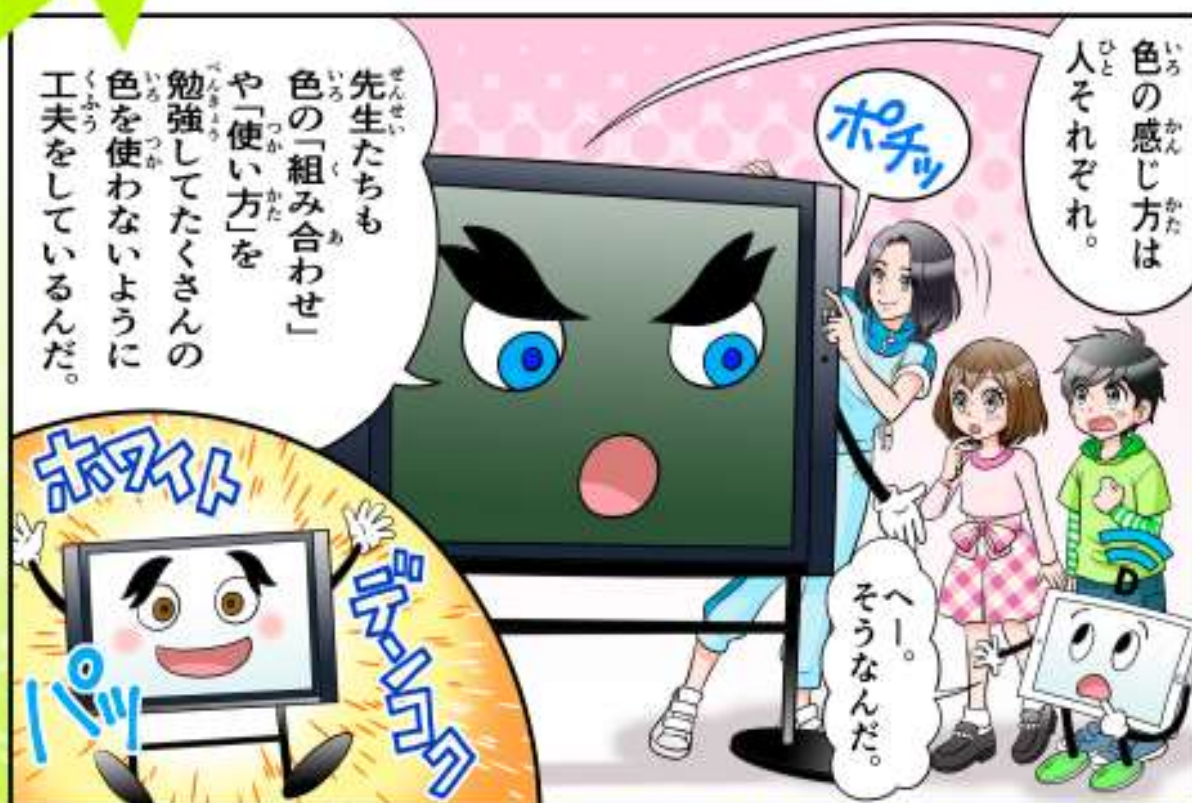


8時間は
眠れるように
早めに寝よう

ギガコン
デジたん

みんなにやさしく！ わかりやすい色の工夫

のまき



作図 さかもとまや

©日本眼科医会



調べてみよう！

みんながわかりやすい「色の組み合わせ」や「使い方」を調べてみよう！

企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPANESE OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省

文部科学省政策評価部・文化政策課