

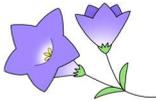


げんき げんき 元気★元気

子吉小学校 保健室
令和7年10月9日(木)
No. 13



お子さんと一緒に保健だよりを読んでください



がつとおかめ あいご
10月10日は目の愛護デーです

あいご たいせつ
♡愛護=大切に♡

10月に視力検査を行いました。4月の検査結果より見えづらくなった人には「**受診のおすすめ**」を配布しました。眼鏡の度が合わなくなった場合もあるので、早めの受診をおすすめします！

目
優しい生活を知ろう！



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。

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。

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。

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



☆色覚検査を希望の方はお知らせください

色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%の割合で見られるといわれています。色が全く分からないのではなく、異常の程度やその時の状況によって、色が見分けにくいことがあります。日常生活では、ほとんど不自由がないため本人に自覚がなく、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。しかし、状況によっては色を見誤り周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校においても様々な配慮が求められることとなります。治療する方法はありませんが、学校生活を送る上で、また進学・就職に際して、自分の色のとらえ方を知っておくと、参考になる場合もあります。現在では進路に関する制限はほとんどありませんが、一部の学校や職種では、色覚による条件が残っています。

本市では、小学校4年生と中学校2年生に対して希望調査を行い、希望されるお子様の色覚検査を実施しております。その他の学年でも、学校での色覚検査を希望される場合はいつでも検査ができます。希望される場合には、学級担任を通して保健室の牧野までご連絡ください。

☆前髪が目にかかっていませんか？

視力低下や目が傷つくだけでなく、視界が狭くなり、けがの原因にも…。
前髪を短く切る、ピンで留めるなどの配慮をお願いします。

