

ほけんだより

* おうちの人と、一緒によみましょう。

5月号
海道小学校
27. 5. 1



新学期が始まり、一か月がたちました。5月は気温の変化や校外学習等で疲れがたまりやすくなったり、けがをしたりしやすい時期です。生活リズムを整え、無理のないように過ごし、自分でけがや病気を予防できるようにしましょう。



また、健康診断がこれからも続きますので、体調を崩さないよう日頃からの体調管理をよろしくお願いいたします。

病院でみて
もらってね!



保護者の皆様へ

4月から健康診断を行っていますが、その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子様には、「検診結果のお知らせ」をお渡しします。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしてください。受診後は、その結果を学校にお知らせくださるようお願いいたします。

5月の保健行事予定

□耳鼻科検診 5月12日(火)		・前日には、耳掃除をし、耳垢をとる。 ・直前には鼻をよくかんでおきましょう。
□眼科検診 5月14日(木)		・検診のときは、「あっかんべー」をして、目を診てもらいます。
□尿検査(1次検査) 5月12日(火) 提出日		・正しい採尿の仕方の通知を配布いたします。 よく読んでおきましょう。
□心臓検診(1次検査) 1年生 5月26日(火)		・前開きの上着を着てきましょう。事前に心臓調査票の記入をお願いいたします。
□心臓検診(1次検査) 4年生 5月27日(水)		後日配布いたしますので、5月18日(月)までに提出してください。
□寄生虫卵検査 1・2・3年生 未定(決定次第通知いたします)		・忘れずに2日間採卵しましょう。うんちやおしっこをする前に採卵しましょう。

視力がさがってしまったときは



視力検査の結果、B以下の児童へ通知をお渡ししました。

- A (1.0以上) 普通の生活を送るのに、十分な視力です。
- B (0.7~0.9) 普段の生活で困ることは少ないですが、定期的なチェックは必要です。
- C (0.3~0.6) 黒板や教科書の文字が見えにくくありませんか？
- D (0.2以下) 普段の生活で困ることが多くなります。



専門医による正しい判断が必要です



学校では視力がさがったとき、眼科を受診することを勧めています。視力低下＝近視と考えがちですが、視力がさがる原因は近視だけではなく遠視や乱視のときもありますし、目の病気のためという場合もあります。眼科では主に次の4つのことについて治療や指導を受けることが大切です。

- ①単なる近視なのか
- ②遠視や乱視はないのか
- ③めがねをかける段階ではないのか
- ④目に病気はないか

近視

網膜より前でピントが合う

目の前の本やノートなどの近くのものを見ると、ちょうどピントが合います。ところが、黒板の文字など、遠くものは網膜の前でピントが合ってしまうのでよく見えません。これが近視です。

近視を矯正するにはメガネやコンタクトを使用します。無理して見ていると近視が進む場合もあります。

遠視

網膜より後ろでピントが合う

遠くのものを見ると、ピントが網膜の後ろで合ってしまいます。そして近くものは、もっと後ろでピントが合うので見えにくくなります。つまり、遠視は、遠くもぼやけ、近くはさらにぼやけて見えます。

遠視のメガネは「見えやすくする」だけでなく、ほかに「目に無理な調節をさせない」意味もあります。

乱視

どこにもピントが合わない

角膜（黒目）のカーブがタテとヨコの方向にひずんでいるためピントがうまく合いません。このため、文字がにじんで見えたり、行をとばして読んでしまったりします。

ある程度以上の乱視があると弱視になる場合もあるので注意が必要です。乱視はメガネで矯正できます。

修学旅行・遠足！待ち遠しいですね！！

6年生 5月21・22日 修学旅行

1～4年生 5月25日 遠足

全員元気に参加できるように、体調管理をお願いいたします。また、当日の朝の健康観察もお願いいたします。

※当日は、履きなれた靴をはきましょう。

