



〈保護者の皆さまへ〉 お子さまと一緒に読んでください。



つかれは残っていませんか？

新しい年度が始まって1か月がたちました。この時期は体調を崩しがちです。無理をせずに十分に体を休ませてください。基本的な生活習慣を守り、お子さんの体調管理をお願いします。

今後、健康診断の結果をお返しします。歯科検診は全児童へ、また、他の検診は疾病が発見された場合に結果をお渡しします。病気が発見された場合は、早めに治療をお願いいたします。

視力がさがってしまったときは

検査の結果、B以下の児童へ通知をお渡します。

- | | |
|-------------|----------------------------------|
| A (1.0以上) | 普段の生活を送るのに、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診断が必要です

学校では視力が下がったとき、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、視力が下がる原因は近視だけで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 | ③めがねをかける段階ではないのか |
| ②遠視や乱視はないのか | 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、遠くのもの
は網膜の前でピントが合ってしまうので良く見えない。
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。そして近くのものは、
もっと後ろでピントが合うので見にくい。つ
まり、遠視は、遠くはピントが合わず、近く
はさらにピントが合いません。

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

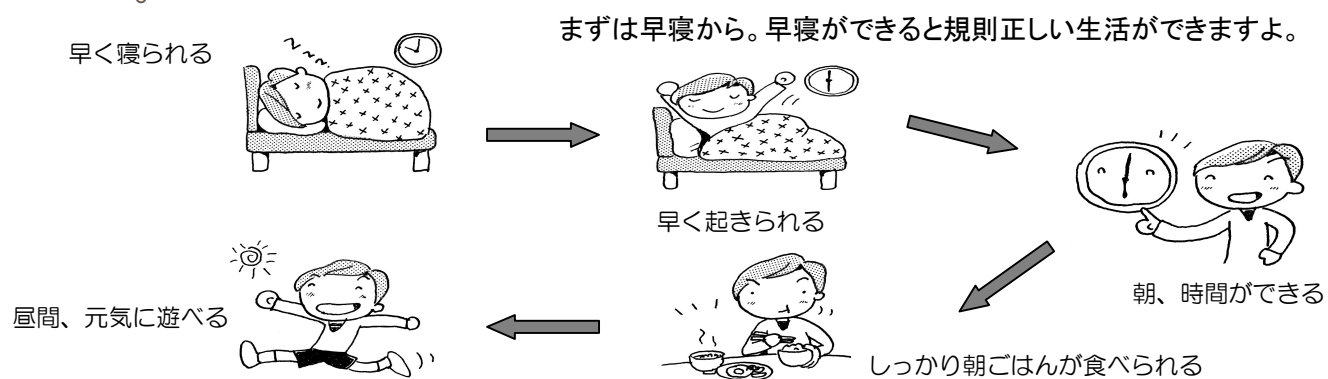
乱視

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。

「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を心がけよう！



朝ごはんが
大事な理由

朝ごはんを食べずに学校へ来ると、脳のエネルギーが足りなくなって、イライラしたり、集中力がなくなったりしがちです。朝ごはんを食べる子ほどテストや運動の成績が良いというデータもあります。

(平成19年度全国学力・学習状況調査：文部科学省)

今月のぎょうじよてい

5/12(木) 尿検査 全学年

朝のうち回収

5/12(木) 内科検診

全学年 13:00～

5/20(金) 尿検査

(一次未回収者)

5/27(金) 尿二次回収

(該当者)

5/31(火) 耳鼻科検診(全学年)

※5年生の聴力検査は

後日行います。



健康診断についてのお願い

尿検査について

容器と紙コップを10日(火)に配布します。12日(木)に忘れずに提出してください。起立性蛋白尿の予防のため、検査の前日(11日)(水)の寝る数時間前は安静にしましょう。また、検査結果に影響することもあるため、ビタミンなどがたくさん入ったジュースなども飲むのを控えましょう。

結核問診票について

12日の内科検診で使用します。記入漏れがある場合は、家庭に返却しています。再度提出をお願いします。

運動器検診問診表について

12日の内科検診で使用します。記入漏れがある場合は、家庭に返却しています。再度提出をお願いします。