



今月の目標！

目を大切にしよう

あれだけ厳しかった暑さも、ようやくおさまり過ぎしやすくなってきました。とくに朝・夜は、だいぶ涼しくなってきましたね。ちょうど今くらいに、体調を崩す人が多いです。

これから、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期にもなります。手洗いうがいの励行、栄養ある食事、適度な運動で感染予防し、健康に過ごせるよう気をつけましょう。

2学期身体計測があります

もうすぐ健康診断 髪型は健康診断スタイルに

これは NG

前髪が目にかかる
学校検診時、顔色が固まるかも…



ポニーテールやおだんご

OK



低い位置で結ぶ

前髪は目にかからないようにピンとあるように

1学期健康診断後の受診率

受診率	視力検査	眼科	聴力検査	耳鼻科	歯科
1年	60.5	50.0	100.0	100.0	46.2
2年	52.4	該当なし	100.0	100.0	33.3
3年	68.6	0.0	該当なし	50.0	54.1
4年	35.0	該当なし	—	100.0	40.0
5年	41.0	33.3	該当なし	100.0	36.7
6年	47.4	33.3	—	100.0	35.7
計	51.8	35.7	50.0	84.0	41.0

10月計測日程

16日(木) 1年生

20日(月) 6年生

21日(火) 5年生

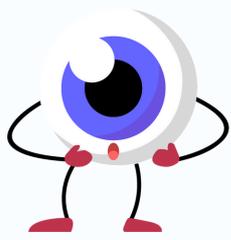
27日(月) 4年生

29日(水) 3年生

30日(木) 2年生

夏休み期間等を活用して、多くの児童が受診をしてくれました。ご協力ありがとうございます。

しかしながら、まだ歯科や眼科(視力)の受診が済んでいない児童が多い状況です。特に、歯科に関しては治療を要する場合がありますので、できるだけお早い受診のご協力をお願いいたします。



10月10日ハ 目ノ愛護デー



目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

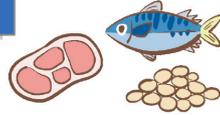
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。



目に優しい行動



目の休憩

目を温める



部屋を明るくする

スマホは目から離して使う



視力があるのに「失明」？

機能的失明とは

失明と聞くと「まったく何も見えない状態」を思い浮かべるかもしれませんが、しかし、眼球は正常な状態でも、たとえば瞼のけいれんやまぶしさを強く感じて目を開けられないなど、実質的に目を使えない状態になれば、当然視力を使わず、他の感覚に頼って生活することになります。これは機能的失明と呼ばれています。

スマホ

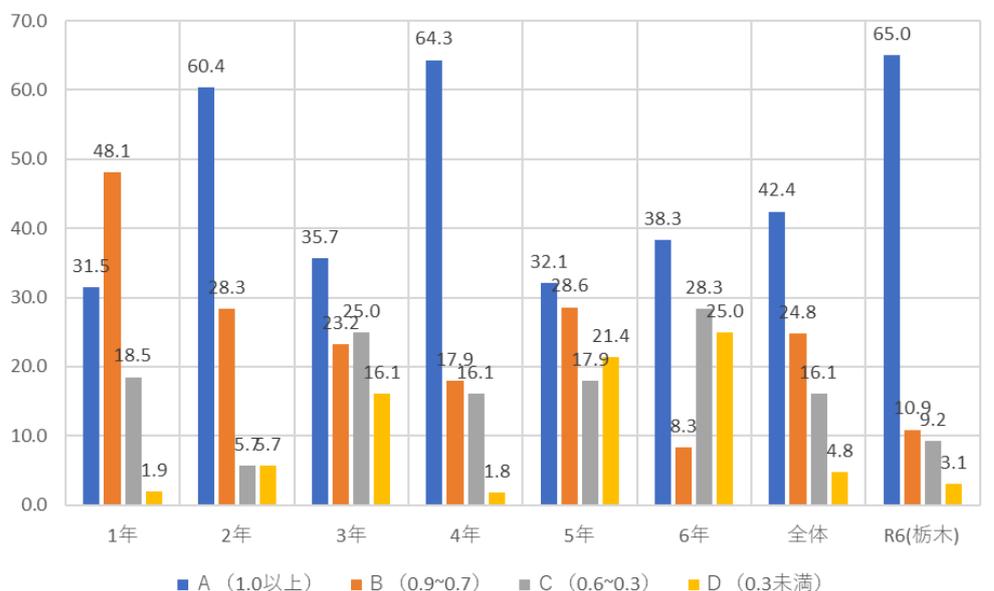
と失明

近年、スマホの見過ぎによる斜視（両目の向く方向が違う状態）が問題

なっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなります。これも機能的失明と見なす眼科医もいます。手術が必要な場合もあります。ICT機器は30分使ったら休憩を基本に。



視力検査の結果（学年別）



今年度の視力検査結果です。栃木県の平均と比べると、Aの割合が少なく、全体的に見てもB以下の児童は少なくありません。

また、昨年度の結果と比較すると3年生の視力低下が顕著でした(R6のAの割合：56.4%)

視力が低下すると物がぼやけて見えたり、文字が読みづらくなったりするほか、頭痛や目の疲れなど、普段の生活に影響が出ます。