～保健だよりは、家庭と保健室を結びます～

すこやか

NO. 8　保護者の皆様へ

平成27年10月5日
高岡市立牧野小学校

季節の変わり目です
気温や体調に合わせて衣服で調節をしよう

日中は暑くても朝晩は肌寒くなってきました。９月の下旬から咳やのどの痛み、発熱等での欠席や体調不良で早退するお子さんが見られます。

１日の気温の変化で体調を崩しやすい時期です。肌寒いときは長袖を着せるなどし、その日の気温や体調に合わせて健康に過ごせるようにしてください。また、スポーツ少年団や祭りの練習に参加した後は、汗の始末をしっかり行い、十分な睡眠と栄養をとって、手洗い・うがいの励行を心がけてください。

◆10月の保健行事

10 月 28 日（水）就学時健康診断

◆スポーツの秋　元気に体を動かそう！

さわやかな秋晴れの日は、思いきり外で遊んだり運動をしたりして、元気な体をつくりましょう。晴れた日には、グラウンドでたくさんの子供たちが遊んでいます。

○運動すると・・・

- 血液のめぐりがよくなる。
- 風や空気の刺激を受けることで皮膚を丈夫にし、風邪をひきにくくなる。
- 運動の刺激で骨が成長するとともに、丈夫になる。
- 体を使えば使うほど器用になり、脳もよく働くようになる。
- お腹がすいて食欲が増し、食事がおいしくなる。

◆校内持久走大会に向けての健康管理

11 月 10 日に校内持久走大会を予定しています。９月下旬から体育の時間に持久走の練習をしている学年もあります。学校では、安全に練習に取り組めるように十分配慮したいと思います。ご家庭におかれましても、毎朝、お子さんの健康状態の把握や体調管理をお願いします。

～毎日の生活で気をつけること～

1　睡眠を十分にとる。（夜ふかしはしない）
2　朝ごはんを必ず食べる。
3　排便する習慣を付ける。
4　汗ふきタオルや水筒を持参する。
5　登校前に健康観察を行う。体調が悪い場合は無理に走らず、早めに病院で受診する。

◆目の愛護デー　～牧野っ子の視力の様子(9月の視力検査の結果より)～

〈裸眼視力が1.0未満の割合〉
※メガネ・コンタクトレンズ装用者は除く。

	４月		９月
１年	17.2%	→	24.1%
２年	19.0%	→	26.8%
３年	20.0%	→	20.5%
４年	40.8%	→	32.4%
５年	27.5%	→	25.7%
６年	21.1%	→	24.1%

左の表は、９月の視力検査の結果です。４月の視力検査より裸眼視力1.0未満の児童が増えていたのは、１年、２年、３年、６年でした。その中でも、低学年の増加が顕著だったので、今後、視力低下が進むのではないかと心配です。

夏休み中、長時間、携帯型ゲーム等で遊ぶ、パソコン等で動画を見る、寝る時間が遅くなりがちだった等、目に負担がかかる生活をしていませんでしたか？

目も体の一部です。目の健康を考えた生活を心がけるようにしてください。

視力検査の結果は、Ａ、Ｂ、Ｃ、Ｄの４段階で判定されます。

Ａは1.0以上・・・視力は良好です。
Ｂは0.7～0.9・・・後ろの席では黒板の字が小さいと見えにくいことがあります。日常生活に十分注意して悪くしない心がけが大切です。
Ｃは0.3～0.6・・・真ん中より前の席でも小さな字がぼやけて見えます。
Ｄは0.2以下・・・一番前に座っても黒板の字が見えにくくなっていますので、メガネが必要です。

★　視力がＡ（1.0 以上）であっても、物を見るとき目を細める、首を傾けて見ている、長時間見続けると目が疲れる、頭が痛い、霞んで見える等の症状があれば、眼科を受診しましょう。
★　どちらか一方の目がＢ・Ｃ・Ｄだった人には視力相談カードをお渡ししています。眼科受診をお勧めします。

学校で行う視力検査は、「異常の疑いがあるかどうか」を調べるもので、病院で行う検査とは性質が異なります。カードをもらって受診された結果、「異常なし」と診断されることもありますのでご了承ください。

～5つのことを心がけて大切な目を守りましょう～（富山県目の愛護協会パンフレットより）

①　目を休めよう

近くを見ているときには、目の中の小さい筋肉ががんばってピントを合わせています。近くばかり見ていると、疲れてきます。逆に、遠くを見るとこの筋肉がリラックスします。

②　ぐっすり眠ろう

体には生まれつき備わった活動と睡眠のリズムがあります。成長過程にある子供たちに睡眠はとても大切なことで、目の疲れも回復します。

③　好き嫌いなく食べよう

栄養のバランスのとれた食事がとても大切です。給食も残さずに食べましょう。

④　毎日、運動をしよう

適度な運動をすることで、体の血液循環がよくなって目にもよい効果があります。疲れた目も回復しやすくなります。

⑤　姿勢を正しくしよう

勉強や読書の姿勢が悪いと、本との距離が短くなってしまいます。よい姿勢を保つ習慣を身に付けましょう。