

ほけん
だより

えが お

令和5年 10月 4日

いつまでも真夏のような暑さが続いた今年の9月でしたが、やっと朝晩がひんやりと涼しくなってきました。昼間の日差しもやわらぎ、吹く風が心地よいですね。それでも運動会の練習をした後は汗びっしょり。運動後は手と顔を洗ってさっぱりしよう。

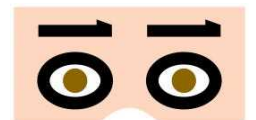


キンモクセイ

保健目標

目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー



目の病気のサインに早く気づこう！

めやに

目の中のバイ菌などが涙と一緒にたまって出てきます。少量なら出るのが普通ですが、多くなったり、ベトベトして目が開けられないようなときは、目の病気かもしれません。

- ①水っぽいめやにがたくさん出る＋目が赤い⇒はやりめ（ウイルス性結膜炎）
- ②糸みたくて白い＋かゆみ⇒アレルギー性結膜炎
- ③クリームみたくか黄緑色⇒細菌による結膜炎



白目が赤くなった

- ①目を打った、目に物が入った後⇒目を洗う。
こすらずに、痛みが続く時はいそいで眼科へ！
- ②上のような覚えはない⇒結膜炎かも。かゆみあり⇒アレルギー性結膜炎
かゆみなし⇒「はやりめ」
*人から人にうつる病気



目がいたい

- ①まぶたの裏が痛い＋腫れ⇒ものもらい（麦粒腫）かも。
*まぶたのふちにある脂を出す穴に細菌が感染しておこる。長い前髪が目に入って細菌が入ることも。
- ②目の奥が痛い＋疲れ⇒眼精疲労
*液晶画面を見続けて、目の筋肉が疲れて起こる。
頭痛や肩こりになることも。



物が見えにくい

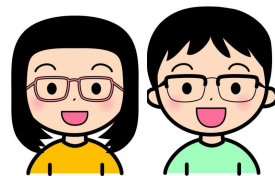
- ①遠くがぼやける⇒近視、遠視など
- ②二重に見える⇒斜視（視線が左右でちがう）、目を打った後の眼窩底骨折
- ③視野の一部が暗い、白い壁を見ると黒いかげのようなものが動く⇒飛蚊症、網膜剥離



★「目がおかしいな」と思ったら、早めにおうちの人に知らせましょう。
目の病気の重大なサインであることも！

子どもに多い視力の低下に注意！

日本の子どもの視力低下は30年以上前から続いています。令和3年度全国で視力B以下(1.0未満)の小学6年生は50%、中学3年生は62%、高校3年生で68%でした。今、Aの人でも、これからB以下になるかもしれません。視力低下に早く気づき、目医者さんに行ったり、自分の目に合ったメガネをかけたりするようにしましょう。



こんなことはないかな？チェックしてみよう

- 黒板の字が見えにくくなった。(特に天気が悪く、暗い日)
- テレビを近くで見るようになった。
- 友達のノートを見せてもらうことが多い。
- 遠くの物を見ようとするとき、よく目を細めてしまう。
- 友達のメガネをかけるとよく見える。

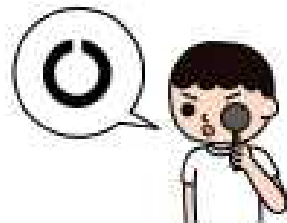


- 心当たりのある人は、視力が低下していると思われます。家の人に言うか保健室に来てください。

- ★ 本日、全校の児童に、目についてのミニブックを2冊配りました。「目の健康」は子ども向け、「視力低下」は保護者向けです。視力についてくわしく書かれていますので、読んでみてください。
- ★ 視力の個別相談をしていると、「まだ見えているから大丈夫」と言って目医者さんに行っていない人がいます。でも検査をするとCやD。その後、保健室にあるさまざまな度のレンズを使って見せると「よく見える！」と感動！自分がよく見えていないことに気がついていなかったのですね。

視力の個別相談を行います！

4月の視力検査から半年が過ぎました。ここでもう一度視力検査をします。20分休みか昼休みに、やる人を呼びます。



<やる人>

- ① 6月の視力検査でB以下で要受診(目医者さんにいく必要がある)だったが、**受診証明書(緑のカード)**を提出していない人
- ② **視力低下が心配な人(希望者)**

- ◆ 上のチェックが多かった人で目医者さんに行っていない人は受けるようにしましょう。(家の人に言って、下の申込書を出してください。)
*①の人は必ず受けてもらいますので、申込書は出さなくていいです。

----- (きりとりせん) -----

視力の個別相談申込書

【しめきり 10月10日(火)】

年 組 児童氏名

希望理由 (

)