

# ほけんだより

第10号

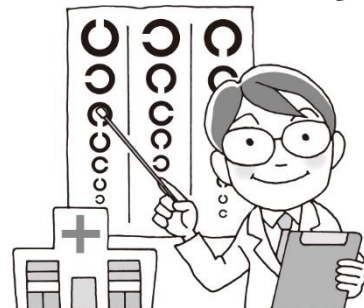
令和5年11月6日

北鯖石小学校 保健室



## 「ほけんだより」で10月の視力検査結果をお知らせします

10月12日～25日は『目の愛護週間』でした。期間中に実施した視力検査の結果をお知らせします。中身をご確認いただき、11月の欄に確認印を押して、**11月13日(月)**までに学校へ提出してください。

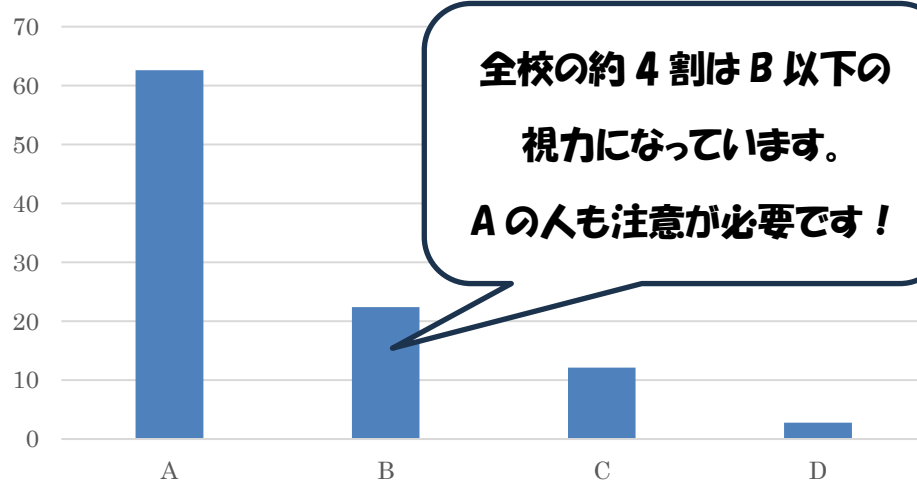


なお、0.3以下(C以下)に視力が落ちていてかつ4月から未受診のお子さんに関しては、受診に関する文書を出させていただきます。

今回の検査で視力がよかった子どもたちも、油断は禁物です。これからの生活のしかたによっては、見え方が変わってくるかもしれません。目を大切にするためにも、裏面をお読みいただく等して生活習慣を見直してみましょう。

※このグラフは、裸眼・矯正視力含め、Aについては両目がA、どちらか片方が悪い場合は悪い視力のほうに含めてカウントした結果です。  
(10月31日現在)

全校視力検査 視力の割合



**重要!**

## お知らせ 食物アレルギー調査について

6年生には、中学校進学前の食物アレルギー調査のため、調査用紙を配付させていただきました。『わたしのけんこう』とともに連絡袋に入れて**11月13日(月)**までにご提出ください。

また、今年度アレルギー対応を実施しているお子さんについても、来年度用の『学校生活管理指導表』をお渡しします。こちらは、個別の封筒に入れて配付させていただきます。指導表を主治医の先生に記入していただき、冬休み前の**12月22日(金)**までにご提出ください。よろしくお願いします。

## さいきん 最近、こんなことが あてはまりませんか？

となりのチェックポイントで、  
ひとつでも当てはまった人、  
そうでない人も、目を大切に  
するために、下の『目を大切に  
するためにやってほしいこと』  
を取り組んでほしいです。

- ✓ 授業中、黒板が見えにくい
- ✓ ものを見るとき、目を細めてしまう
- ✓ 本を読むとき、顔を近づけてしまう
- ✓ テレビに近寄って見てしまう



多く当てはまる人は、遠くが見えにくい  
「近視」の状態になっているかもしれません。

## め たいせつ 目を大切にするためにやってほしいこと

### 1 ちか み さぎょう とき やす 近くを見る作業の時は、休みながらやる

スマホやゲームの画面に限らず、近くを見る作業を長く続けると、目に負担がかかります。  
特に、下のようなことに気を付けて目を休ませるようにしましょう。

- 本と目の距離を30cm以上※ 離す
- 左右均等な距離で読む
- 背筋をしっかりと伸ばす
- 明るいところで読む
- 20～30分に1回は遠くを見る



### 2 きそくただ 規則正しくすごそう

睡眠は目のためにも大切です。規則正しい生活をしましょう。



### 3 バランスのよい食事

好き嫌いせずにバランスよく食べることも大切です。

目に良いとされる食べ物は、ブロッコリー、ホウレンソウ、ニンジン、カボチャ  
うなぎ、レバー<sup>など</sup>です。積極的に取りましょう。

