

ほけんだより

令和2年10月20日(火)
下関市立王司小学校 保健室

日暮れが早くなって、朝晩涼しくなってきました。季節の変わり目で、体調をくずす人が少しずつ増えているように感じます。気候や体調に合わせて脱ぎ着できる衣服や、汗をかいたときのタオルの準備をよろしくお願いします。



健康診断が終わりました。

本日、今年度の健康診断が全て終了しました。問診票や準備物などのご協力ありがとうございました。

結果については、医療機関への受診、またはご家庭での経過観察が必要なお子様に、随時お知らせを配付します。2学期に行った視力検査結果については、1学期より視力が低下したお子様と、1学期の検査においてB以下で、受診していないお子様にお知らせを配付していますので、ご確認をお願いします。

医療機関へ受診された後は、受診報告書を学校までご提出ください。



視力 A・B・C・D の意味は…?



見え方の

A

B

C

D



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



眼科検診で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

目にやさしい生活を心がけましょう。



前がみが目にかかっている



短く切る・ピンでとめる



暗いところで本を読む



適度な明かりで本を読む



長時間ゲームをする



時間を決めて目を休ませる

・・・視力低下のサイン・・・

目を細めて見る

片方の目を閉じて見る

テレビを近くで見る

あごを上げて見る



どうしてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気になる

かっしょうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れ

てしまう

のです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷め

てしまいます。



インフルエンザ予防接種の費用が助成されます。



山口県では、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を極力抑え、医療機関の負担を軽減するため、インフルエンザの流行の主体である小児（生後6ヶ月から小学6年生）のインフルエンザの予防接種を無料で受けられることとなりました。

対象期間は、令和3年2月28日（日）までで、山口県内に住所を所有していること及び年齢が確認できるもの（母子健康手帳・健康保険証・福祉医療費受給者証など）の持参が必要となります。

詳しくは、後日配付するリーフレット、または、山口県のホームページをご確認ください。

