



桜谷小
保健室
H27.4月

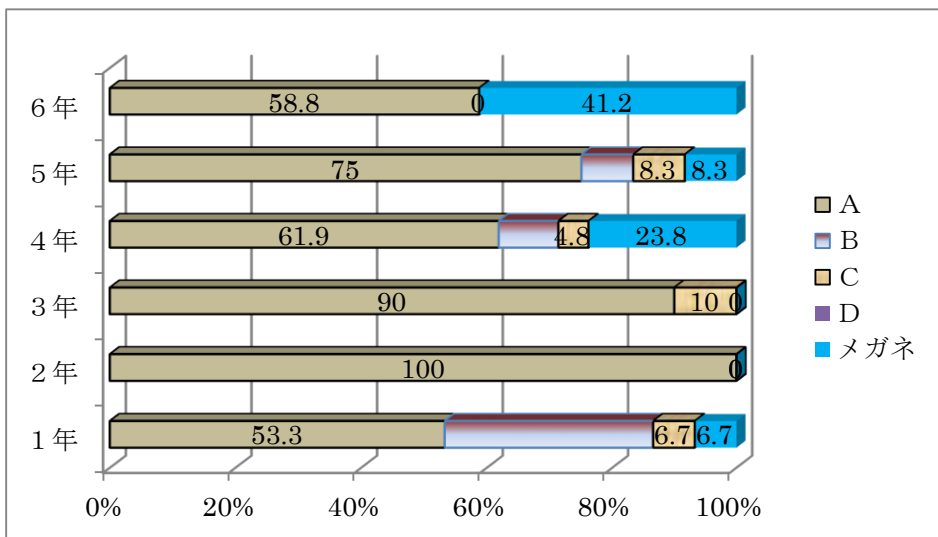
校庭は花たちに囲まれて春をかんじさせてくれています。4月は雨の日が多く、子どもたちは雨の合間をぬって外に飛び出していました。体力づくりも教室で体操をする日がつづいていたので、青空が待ちどおしいばかりのこの頃でした。

全員うけることができました！

身体測定からはじまった健康診断は、尿検査とギョウ虫検査は全員が提出できました。遅刻する人の分もあずかってきてくれています。聴力と視力検査、心電図検査も欠席がなく全員受けることができました。おうちの方の協力があった健康診断でした。

下のグラフは、視力検査の結果です。学年ごとにAの人、Bの人、Cの人、Dの人、メガネをかけている人がどのくらいいるかを割合であらわしてみました。

CとDの人は、黒板の字が見えにくかったり、目を細めたりしていませんか？こうしたことが続くと、さらに目が悪くなってしまいます。メガネが合っていないのかな？と思われた人もいました。姿勢が悪かったり、右か左のどちらかに傾いていたりすると視力の差がでてきたりすることがあります。また、前がみが長いと、視界が悪くなり、目の神経をつかれさせて視力の低下につながります。今よりも悪くならないように、ふだんからゲームをしたら休けいする時間をつくる、テレビの見方を考える、べんきょうするときの姿勢に気をつけるなど見直しましょう。目をリラックスさせる方法を知っていますか？それは「遠くを見る」「目をとじる」こと。



目の筋肉をゆるませてあげることが休ませることになります。

目は生活をしていく中でとても役に立つものです。あそんだり、べんきょうしたり、本をよんだり、景色を楽しんだり・・・何をするにも目を使いますね。毎日ががんばってくれているたいせつな目です。そんな目にやさしい生活をしていきましょう。

<おうちの方へ>

眼科の受診が必要な場合はプリントでお知らせをしています。以前から眼科にかかっておられる場合も見えにくくなっている可能性がある場合にはお知らせしていますので定期的に受診をお願いします。