

桜谷小

保健室

H28.4

4月もあっという間に最終週をむかえてしまいました。学校のルールや学習の受け方などを学習して、みんなが気持ちよくすごせる学校をめざして、自分たちの学校をよくしていこうと気持ちを新たにしてきました。また、放送委員会の人たちと先生たちは、みんなががんばっているところ、やさしいところをみつけて、「若松先生のコーナー」では多くの人たちが発表されました。4月は「学校っていいなあ」とおだやかなきもちが生まれた毎日でした。

前半の健康診断がおわって

身体測定からはじまった健康診断は、尿検査、視力検査、聴力検査、心電図検査まで全員が受けることができました。欠席者がいなかったこととおうちの人たちの協力でできた健康診断でした。結果は「けんこうのしろく」に記入しますのでみてください。5月には、歯と口の健康診断と運動器検診と内科検診があります。

身体測定の結果から



母数が大変少ないので比較にはならないのですが、2測定では、滋賀県平均（27年度）と比べてみると、男子はやや小柄な体型、女子はバランスのよい体型という傾向がみられました。同じ学年でも大きい人や小さい人がいます。身長がぐんと伸びる人もいれば、あまり伸びない人もいます。成長する時期がちがうからです。おとなも背の高い人や低い人がいるように、みんなそれぞれちがいます。友だちと比べて背が高いとか体重が多いとか気にすることはありません。大切なのは、からだ全体がバランスよく成長しているかどうかです。

視力検査の結果から

今までAだった人が急にBやCになってしまったという人もいました。ぎゅっと目をこらしてがんばって見ていた人や「こんなん、見えへんわ〜」「ん〜ゲームのやりすぎかな〜」と、残念がっていた人もいました。再検査をしましたが、昨年より下がった人は、一度受診をして原因がなにであるかを知っておくことが大切です。CとDの人



は、黒板の字が見えにくいので目を細めてみようと思います。その状態が続くと学習に集中できなかつたりミスも起きやすくなつたりして学習のさまたげになります。また、以前から眼科にかかっている人の中には「やっぱり、見えにくい、ぼやける」と感じていた人は診察につれて行ってもらいましょう。

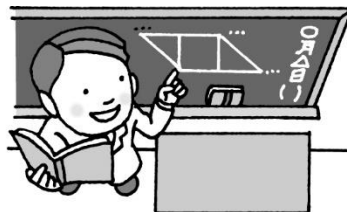
目ってだいじだよ

見るということは、「物の大きさを知る」「物の形を知る」「物の色を知る」「どのくらい離れているか、距離を知る」「物の動きを知る」など多くのことが目から脳に伝わって、たくさんのお話を教えてください。遊んだり、勉強をしたり、本を読んだり、景色を楽しんだりするためにだいじにしないでなりません。

前髪が顔にかぶさっていると、目の前が暗かたりチラチラして神経がつかれます。髪どめや髪ゴムでとめましょう。

ゲームをするときは、やり続けるのではなく、30分に1回は目を休ませましょう。

本を読むときや字をかくときは、姿勢はどうでしょうか？目にやさしい生活ができるようにしていきましょう。



D
いちばんまえの
一番前の席でも
メガネやコンタ
クトが必要



C
まんなかより前の
真ん中より前の
席。後方の席で
は小さい字は見
えにくい



B
まんなかより後ろ
真ん中より後ろ
の席。小さい字
がときどき見え
にくい



A
しりよりよこう
視力良好。後ろ
の席からでも黒
板が見える



視力検査結果

