



# もいもい

令和7年 5月2日

NO.2

養護教諭 大場 紗知



## けんこうしんだん けっか はいふ 健康診断の結果を配付しました



4月に行った健康診断の結果を配付しました。

成長の仕方は、ひとりひとり違います。

身体のことなどで気になることなどがある場合は、おうちの人や先生に相談してくださいね。

## 視力検査の結果



A B C D って、どんな意味？

A	1.0 以上	学校の生活をするのに、十分な視力です
B	0.7~0.9	学校の生活で、たまに困ることがあります
C	0.3~0.6	教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります
D	0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です

B C D の人は… 病院を受診して、メガネが必要なら使しましょう

人間は、目からたくさんの情報をあつめています。例えば、物の形や色、相手の表情、物の距離や速さなどを知ることができます。私たちが生活していく中で、とても大切な身体の一部です。

### 目にいい生活を・・・

- ★ 外で遊ぶ時間を作ろう
- ★ 意識して遠くの物を見るようにしよう
- ★ 部屋を明るくして過ごそう
- ★ 睡眠を大切に！（8時間は寝よう）

### よくある質問

Q. 子供の近視は、何歳から気を付ければよい？

A. 小学校入学前の、なるべく早い時期から気を付けましょう。近視の多くは小学校3~4年生頃に発症します。しかし、最近は低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めに取りかかりましょう。



Q. 近視は治せる？

一度低下した視力は回復できる？

A. 治るものと治らないものがあります。目の使い過ぎによる一時的な近視状態は、目薬などで治療できる場合があります。しかし、近視による視力低下は主に軸性近視です。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われていたため、近視は予防や早期発見がとても重要です。検査で視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。

健康診断 まだまだ 続きます

5月の予定

5月 8日 (木)

尿検査 【全学年】

13日 (火)

心電図検査 【1年生・2年生の昨年度未検査者】

21日 (水)

歯科検診 【1・2・3年生】

22日 (木)

歯科検診 【4・5・6年生】



尿検査

○検査に必要な物は、7日に配付します。

心電図検査

○胸・手・足に機械をつけます。まくりやすい服を着てきましょう。

歯科検診

○必ず、朝に歯をみがいてきましょう。

ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

もうすぐ桜が咲きそうですね。明日から4日間のお休みに入ります。4月は新しい生活に慣れるのに、たくさんエネルギーを使いましたね。疲れもたまっていると思います。ゆっくり身体を休めてください。

休み明けは、日中の気温も上がり、外で遊ぶのが、気持ちいい季節になりそうです。たくさん遊んだ後は、水分補給をしましょう。水筒の中身は、水かお茶です。