



令和7年9月30日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田 盛雄
養護教諭
NO.7

あきらしいすずしさをかんじるひが増えてきました。からだを動かすのに気持ち良い季節で、まさに「スポーツの秋」ですね。また、校外の習い事や大会で頑張る姿を見たり聞いたりして、とても嬉しく思います。学校でも11月のみなみフェスに向けた練習が始まり、6年生は体育大会もあり、忙しい毎日が続きますね。だからこそ、しっかりと寝て体を休め、栄養のある食事でエネルギーをチャージすることが大切です。からだこころげんきいっばいに、充実した秋を過ごしてほしいと思います。

10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしましょう



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手でできなくなることを言います。



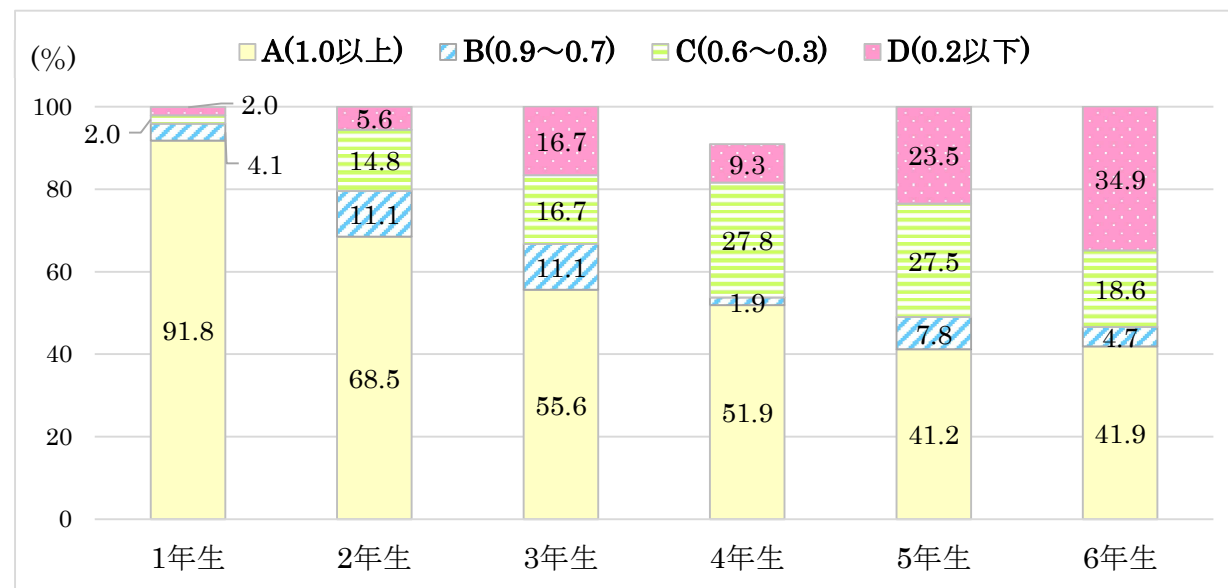
このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

視力検査(めがねなし)の結果

5月の視力検査(裸眼視力)の結果です。学年が上がるにつれて、視力A(1.0以上)の人が少なくなっています。タブレットやスマホ、ゲーム等の電子機器の使い方を見直しましょう。



「急性内斜視」が増えています

近くのものを見る時は、左右の目を内側に向ける筋肉が縮み、「寄り目」のような状態になります。ところが、スマホなどを近距離で長時間見続けることによって、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。防ぐためには ①スマホの画面と目の距離は30cm以上にする、②30分に1回はスマホから視線を外し、遠くを見て休憩することが大切です。



色覚検査 希望調査について

色覚検査は「色を識別できているか」を調べる検査です。色が全く分からないわけではなく、見分けにくい色があり、日常生活にはほとんど不自由はないといわれています。状況によっては色を見誤ったり、色を用いた指示や黒板に書かれた文字などが理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮や支援を要することがあります。

本人には自覚のない場合が多く、授業を受けるときや進路・職業選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことが大切です。

1・4年生には色覚検査の希望調査票を配布しますが、その他の学年でも色覚検査の希望がありましたら、申込書をお渡ししますので、連絡帳を通じて担任にご連絡ください。