



October

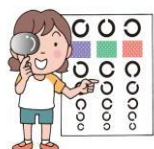
10月10日は「目の愛護デー」です。本日、日本眼科医会のパンフレットを配付しました。お子さんと一緒にご覧ください。

ほけんだよ



視力再検査をしています

今週から、視力の再検査をしています。4月の視力検査の結果B以下で、受診がまだのお子さんが対象です。



B以下の場合は再度通知しますので、早めに眼科医による検査を受けるようにしましょう。

1年生、心臓検診があります

10/28(水) 11:10~12:10

ランチルーム

- 上半身は1枚のみ着て行きます。(1枚であれば何でも可)
 - つなぎ・ワンピース・タイツ着用で検査はできません。
- ※前日に学級指導をします。「すくすく」を持ち帰りますのでご覧ください。



9月の保健室

- びょうき 43人
- け が 70人

※市内ではインフルエンザが流行して学級閉鎖も出ています。

※秋の花粉が原因のアレルギー性結膜炎が増えてきました。アレルギーの診断は「症状が出ているとき」に専門医に診ていただくのが一番です。症状のあるうちに眼科や耳鼻科を受診しましょう。



学びの公開日ありがとうございました！

■今年から全校開催になった学びの公開日、お天気にも恵まれケガなく終わることができました。子どもたちはPTA予算で購入していただいた法被に袖を通すと気持ちも上がり、練習にも熱が入っていました。当日の立派な演舞もさることながら、練習後の法被を丁寧に扱う子どもたちの姿にも感動しました。本当に素敵な子どもたちです。最後まで応援していただきありがとうございました。

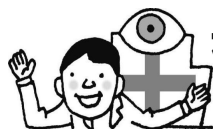
■朝晩すっかり涼しくなりましたが、昼間はまだまだ汗をかいて遊んでいる子どもたちです。上手に重ね着をして「暑いときは脱ぐ、寒くなったら着る」ということを、自分でできるように声掛けをお願いします。



子育てのつづき



シルバーウィークは、公園で多くの親子が遊んでいて、私は危なっかしい遊びをしている幼い子どもたちをヒヤヒヤして見ていました。でも、親が見守っているからこそ何でも挑戦できる子どもたちは、体幹がしっかりしていてバランス良く遊具で遊んでいました。子どもたちは時々思い出したようにちょっと離れたところで見守っている親のところに戻ってきます。「できた」「すごいね」と褒められて、うれしそうにまたすぐ遊具に走って行きます。危険なこと、他人を傷つけるようなことをしたとき以外は、おおらかに見守り、子どもの好奇心を満足させることが心の成長にはとても大事ですね。小学生になっても、中学生になっても、関わり方の大本は同じだと思います。自分の居場所が自分を大切に思ってくれる親だと感じていれば、反抗しても、ちょっと曲がっても、やっぱりちゃんと育ちます。わが子の今だけじゃなくて、5年先や10年先を想像してみませんか。そして時には、発達段階にそぐわない甘えを受け入れることも、大事なときがありますよ。

**視力B以下のお子さんの眼科受診が大切なわけ**

－小学生の3人に1人が裸眼視力1.0未満－

10月10日は「目の愛護デー」です。「すくすくタイム」では、毎年10月子どもたちに目を大切にというテーマで指導しています。今年は目を大切にするために「正しい姿勢」について自分を振り返ります。当日は「すくすく」で自分の姿勢チェックをしますので、ぜひご覧になり、親子で姿勢について話す機会としてください。

近年、B以下判定になる小学生が3人に1人と増加し、低年齢化も進んでいます。多くは「近視」ですが、スマートフォン・タブレット・読書等、近くを見る時間が長くなったこと、外遊びが減ったことなどが背景にあると考えられています。

●まずは眼科を受診しましょう！

眼科を受診せずにめがねを作ると度が強すぎて近視の進行を早めることもあるそうです。まずは、眼科を受診し、お子さんに合った度数やめがねが必要なタイミングなどを相談しましょう。

また、「近視」が強いと将来目の病気にかかるリスクが高まるため、予防はとても大切です。近視の進行を抑える治療を行う眼科も増えているようですから、必要な治療を相談してみたいはいかがでしょうか。

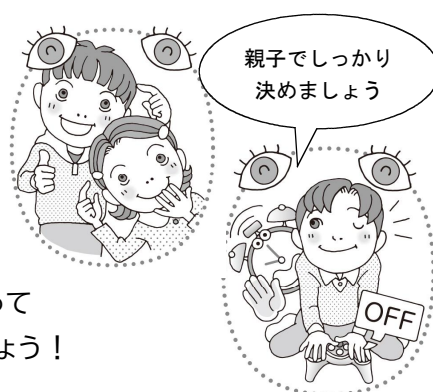
●視力低下の原因は「近視」だけではありません

強い遠視・乱視・斜視などによる「弱視」が隠れていることがあります。弱視は、8歳頃までに適切な眼鏡を使い始めることで、将来も十分な視力を保てる可能性が高くなるそうですから、特に低学年で視力の低下が見られる場合は早めに受診することが大事です。

●家庭でできるケアは？

- ①読書や勉強時の休憩(30分毎)
- ②適切な照明や視距離(30センチ)
- ③外遊びの時間の確保(1日2時間以上の外活動が近視進行を抑制)
- ④デジタルデバイスの時間管理

※小学生は自分で管理することは難しいので、家庭内で『きまり』を作って保護者が声をかけたり一緒にしたりすることで、効果的に予防しましょう！

**【参考】視力1.0未満の子ども(%)**

	本校(R8)		札幌(R6)	
	男子	女子	男子	女子
1年	0	10.0	17.1	18.5
2年	23.1	★28.6	24.4	26.8
3年	15.4	★52.4	29.9	32.8
4年	★33.3	33.3	31.2	35.5
5年	★46.7	★45.2	33.5	38.6
6年	★48.0	★70.4	34.4	38.3

視力1.0未満の児童札幌市(R6)との比較(%)

