

のびのび



令和8年10月1日
札幌市立発寒東小学校
ほけんだより

* お子さんと一緒にお読み下さい *

すっかり秋らしい季節になってきました。朝晩の寒暖差が大きい季節なので、気温や天気に合わせて衣服の調節をしましょう。今年はインフルエンザの流行が早く、すでに札幌市内で流行入りしています。本校では先月「マイコプラズマ感染症」「水痘」「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」の報告が数件ありました。引き続き、手洗いうがい・咳エチケット（マスクの着用）・換気で感染対策をお願いいたします。

じゅう(10)がつ とお(10)か

〇月〇日

め あいご
目の愛護デー

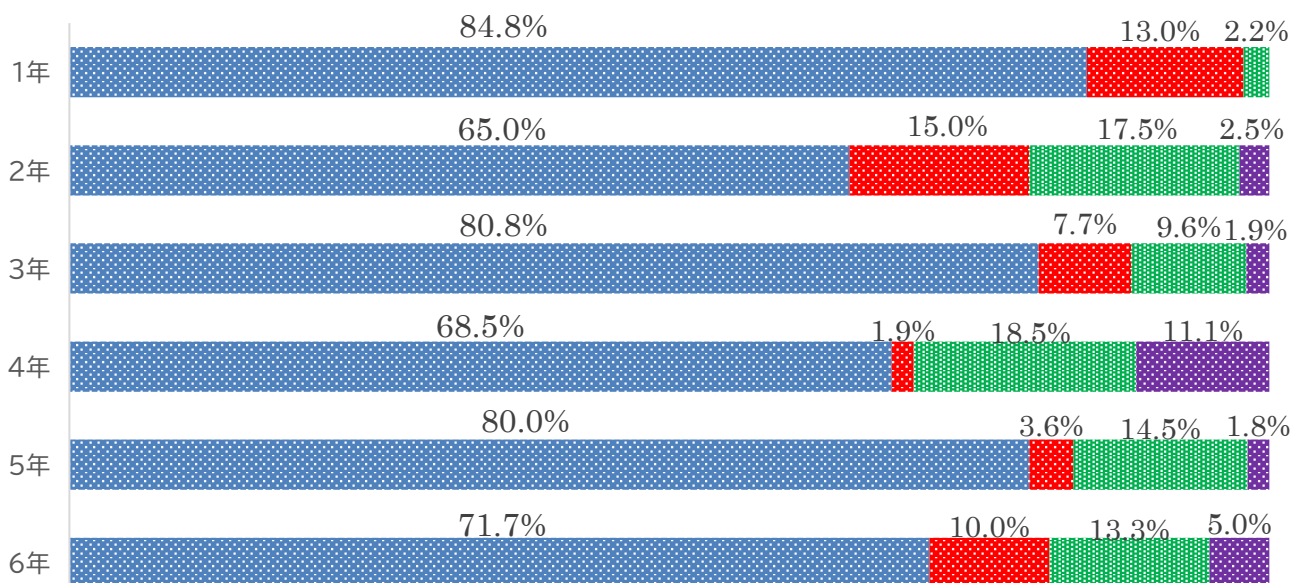


数字の10を横にすると目の形に似ていることから、10月10日は目の愛護デーと呼ばれています。

令和6年度の学校保健統計調査の結果によると裸眼視力1.0未満の小学生は全国で36.1%、本校では24.8%でした。

R8視力検査結果

■ A (1.0以上) ■ B (0.9~0.7) ■ C (0.6~0.3) ■ D (0.2以下)



上のグラフは学年ごとの視力検査の結果です。2~4年生で視力1.0未満が増え始め、視力0.2以下(D)もあります。学校では1人1台端末での学習も増え、黒板が見えなくても手元のタブレットで見るが多いため、不便を感じる場面が少なくなっているかもしれません。日常生活の中で、「目を細めて見る」、「近づいて見る」、「上目づかいや横目で見える」、「首を曲げたり、頭を傾けたりして見る」といった様子が見られる場合は、視力が低下してきている可能性があります。

日常生活の中で気になることがある場合や、4月の視力検査後、「視力検査結果のお知らせ」を受け取っている場合は、早めに眼科で診てもらうことをおすすめします。



ドライアイに注意！

パソコンやスマートフォンの画面を見ていて、「なんだか目がショボショボする」「目が乾いている」と感じたことはありませんか。それは、涙の量が不足したり、質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こる「ドライアイ」かも!? 「ドライアイ」を予防するために、次のことに注意しましょう。

- ・まばたきを意識して増やす。
- ・パソコンの画面は目より下にする。
- ・目薬を差す。
- ・室内の空気が乾燥しないようにする。
- ・目とスマホの距離に気をつける(30～40cm離す)。

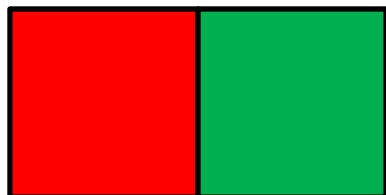


～色覚(色の見え方)は人それぞれ～

色覚(色の見え方)は、必ずしも全員同じではなく、味覚や嗅覚と同じように人それぞれ感じ方が違います(色覚多様性)。赤色が暗く感じたり、緑色が茶色っぽく見えたりする人が男の子では20人に1人、女の子では500人に1人いるといわれています。人によって異なりますが、一般的に見分けにくいとされている色の組み合わせは次の通りです。

赤

緑



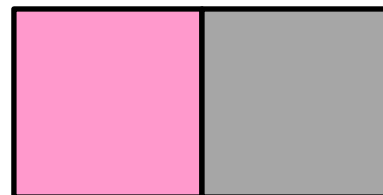
青

紫



ピンク

灰色



黄緑

黄



茶色

緑



赤

黒

