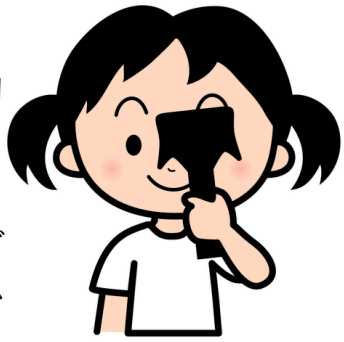
からだから

令和7年10月
文教大学付属小学校　保健室

10月号

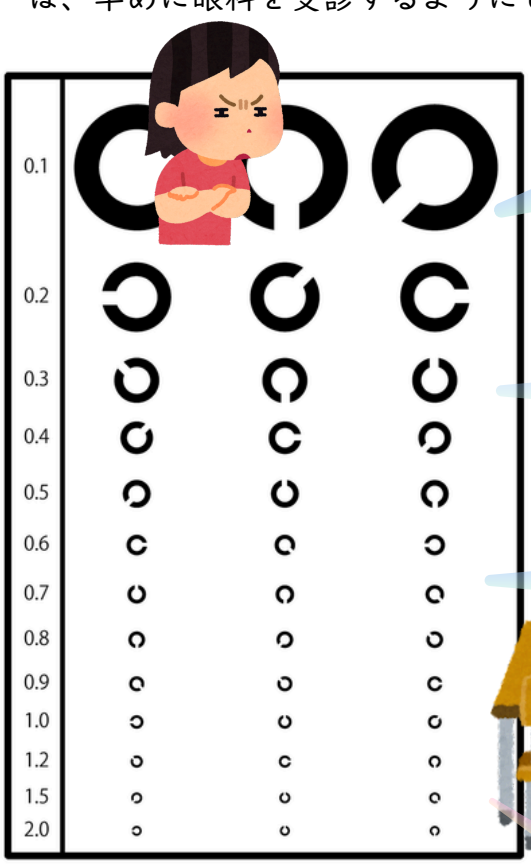
視力の結果、どうでしたか？

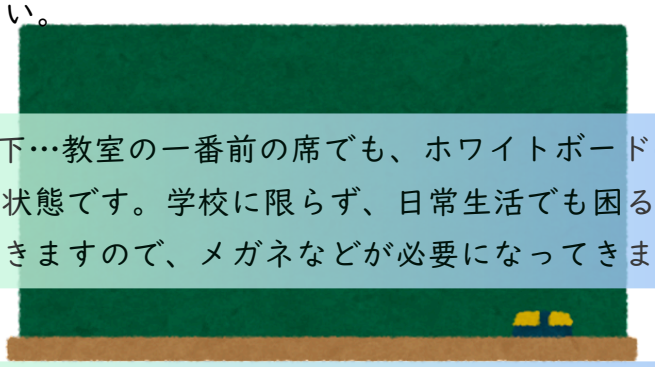


9月下旬から、今年度2回目の視力測定がスタートしました。測定が終わった学年から結果をお返ししていますが、自分の視力結果はどうでしたか？　今回は、「治療のお知らせ」はありませんが、結果を見て、視力が低下していたり、見えにくいことが分かったら、眼科を受診するようにしてください。

その人の見え方というのは、その人にしかわかりません。視力測定をするまで見えていなかったことに気が付いていないという場合も多いのです。メガネをかけて初めて「見える」ということを実感する人もいるようです。

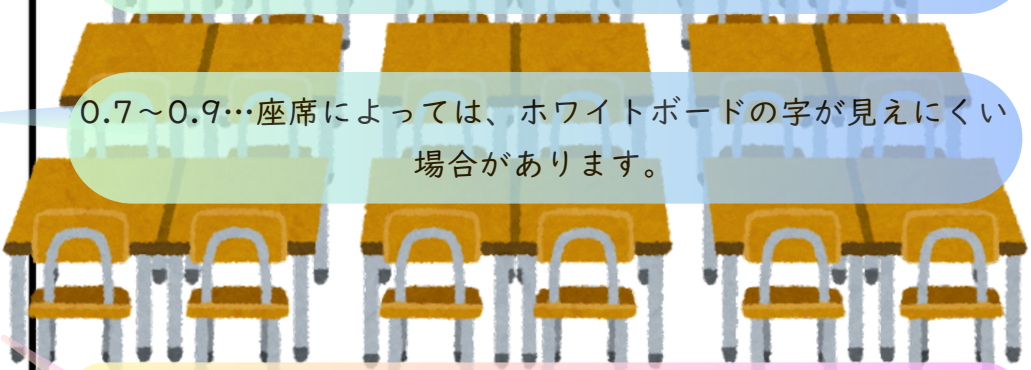
見えにくいままにしておくと、「ホワイトボードの字が見えにくくて、授業が分からない」、「ボールがよく見えずにキャッチできない」などの問題も起こることもあります。1.0未満だった場合には、早めに眼科を受診するようにしてください。





0.2以下…教室の一番前の席でも、ホワイトボードの字が見えにくい状態です。学校に限らず、日常生活でも困ることがでてきますので、メガネなどが必要になってきます。

0.3～0.6…教室後ろの席ではホワイトボードの字が見えにくいです。板書をノートに写せないなど困ることがでてきます。



0.7～0.9…座席によっては、ホワイトボードの字が見えにくい場合があります。

1.0以上…教室の一番後ろの席でもよく見えます。

視力検査器が新しくなりました！

すでにお気づきの人も多いと思いますが、視力検査器が新しくなりました。今までの器械は「1.2」までしか測定することができませんでしたが、今回の器械は「2.0」まで測定できます。

視力測定では、ランドルト環の切れ目が正しく判別できたかで判定していきます。
上下左右の4方向中3方向が正答できれば「正しい判別」となり、さらに小さい指標へと移ります。

インフルエンザ流行期にはいりました

朝晩は涼しくなりだいぶ過ごしやすくなってきました。しかし、日中気温が高くなると、気温差が大きく体が気温の変化についていけず、体調を崩しやすくなる時期でもあります。学校内では、コロナウイルス感染症や溶連菌感染症が出ていますとお知らせしましたが、東京都内（9月22日～28日）では、定点医療機関からのインフルエンザ患者報告数は818人、定点当たり1.96人となり、インフルエンザの流行期に入りました。

インフルエンザは感染力が強く、あっという間にクラス内で流行が始まってしまいます。感染を広げないためには一人ひとりが予防していくことが大切です。

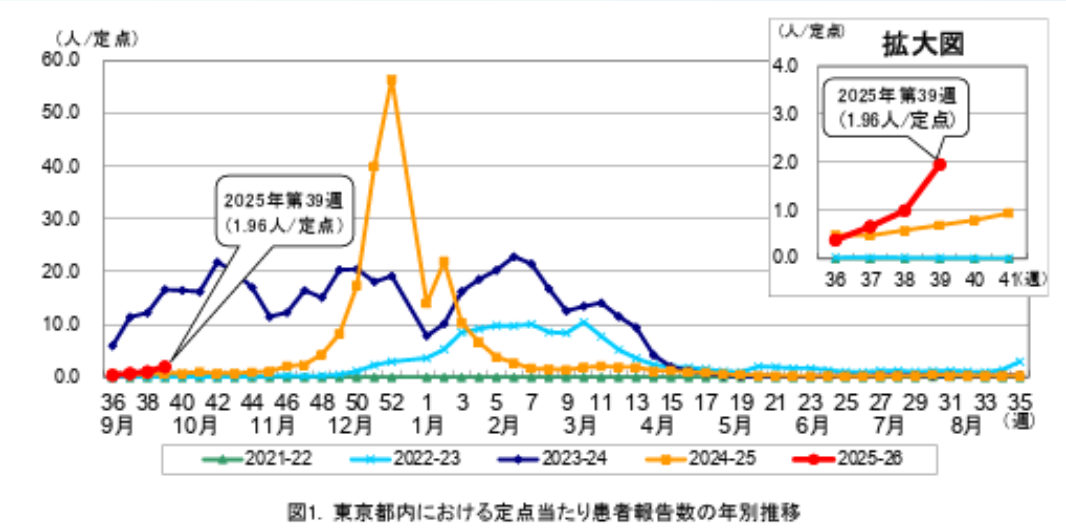
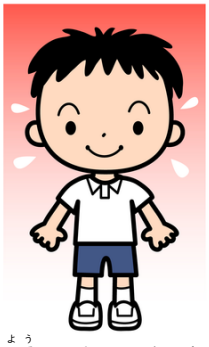
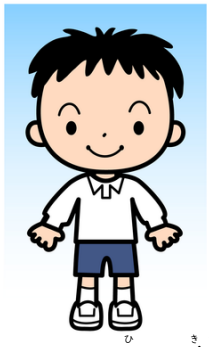


図1. 東京都内における定点当たり患者報告数の年別推移

何より大切なことは、しっかりと睡眠をとり、ウイルスに負けない体力をつけておくことです。睡眠不足になると、体の力が弱り、感染症にかかりやすくなると言われています。夜はしっかり眠るようにしましょう。

気温にあわせて衣服の調整をしよう





衣替えの季節ですが、冬の制服の支度はできていますか？　とはいっても、日中はまだまだ暑い日が続いていますね。10月は冬服への移行期間となります。気温に合わせて「夏服」「冬服」を選択してもらえます。

とても気温の寒い日にブルブルとふるえながら、夏服を着ている人を見かけることがあります。気温が低い時には、無理に夏服を着る必要はありません。その日の気温に合わせて、選べるように準備しておいてもらってください。

気温に合わせて衣服を選ぶことも体調管理の一つになります。おうちの人や先生に言われなくても、自分で選ぶことができる力をつけていきたいですね！

おうちの方へ

感染症が流行する季節となりました。インフルエンザの予防接種はこれから！というご家庭も多いのではないでしょうか。コロナ流行以降、季節問わずにさまざまな感染症が流行するようになったように感じています。このところ、体調を崩すお子様が増えています。授業を受けることができない状況になった場合には、お迎えをお願いすることもあります。いつもと違うと思った時は、無理に登校させずご自宅で様子を見ていただきますようお願いいたします。