



げんきいっぱい

古河市立駒込小学校 保健室 NO.4 令和元年5月7日

あたらしい学年がくねんになって、もうすぐ1ヶ月かげつがたちます。体からだと心こころの調子ちょうしはどうですか？「なんだか、つかれたな・・・。」とおもったら、友だちともとお話はなししたり、大だいすきな音楽おんがくをきいたりして、リフレッシュするのもいいですね。さわやかな空気くうきをむねいっぱいきょうげんきにすいこんで、さあ、今日きょうも元気にがんばりましょう！

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標 「しせいを正しくしよう」

つかれてくると、あれれ？背中せなかがまるまってきませんか。よいしせいせいかいでいると、体からだだけではなく、心こころも元気にげんきなっけてきます。

- 脳のうがよくなるようにするので、勉強べんきょうもばっちりです！
- 目めがつかれにくくなります。
- 内ないそうのはたらきがよくなります。
- かっこよくみえます。



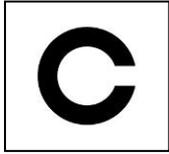
じぶん 自分のしせいをチェックしよう！

た 立たっているとき

- 背せすじがピンとのびている。
- ひざがのびている。
- むねをはっている。
- あごをひいている。

すわっているとき

- イスにふか深くこしかけている。
- 背せすじがピンとのびている。
- 足あしのうらがゆかについている。
- あごをひいている。



しりょくけんさ けっか じゅしん 視力検査の結果と受診のおすすめ



しりょくけんさ けっか しりょく ひと し しりょく
視力検査の結果、視力がB, C, Dの人にプリントでお知らせしました。視力
が下がってしまった時は、お医者さんにみてもらう必要があります。

とみ み ちか み きんし 遠くが見にくく、近くは見やすい「近視」

きんし きょうせい つか むり み
近視を矯正するには、メガネを使うこともあります。無理をして見ていると、
きんし ばあい きんし かせいきんし ばあい めぐすり なお
近視がすすむ場合があります。にせものの近視（仮性近視）の場合、目薬で治
すことができます。

とみ ちか えんし 遠くもぼやける、近くもぼやける「遠視」

えんし み め むり ちょうせつ いみ
遠視のメガネは見やすくするだけではなく、目に無理な調節をさせない意味
もあります。

どこにもピントがあわない「乱視」

ていどいじょう らんし じゃくし ばあい ちゅうい ひつよう
ある程度以上の乱視があると、弱視になる場合もあるので、注意が必要です。
らんし きょうせい
乱視はメガネで矯正できます。



はや じゅしん たいせつ 早めの受診が大切なのは どうして？



- こ ども の 目 は 6 歳 位 で 完 成 し ま す 。 1 年 生 で 視 力 が A で な い 人 は 必 ず 受 診 し ま し ょ う 。 遠 視 が よ く な る 場 合 が あ り ま す 。
- み ぎ め ひだり め しりょく さ ひと たと みぎ ひだり りょうめ み
右目と左眼の視力に差がある人は（例えば右がA，左がC）両目で見たと
きに、距離感や立体感が分かりづらく、ボール遊びなどでけがをしやすいです。
- しりょく わる いひと
視力が悪いからとすぐにメガネ屋さんに行く人がいます。まずは、視力が下
がった原因を知るために、眼科を受診しましょう。もしかすると、なおる病気
かもしれません。

し かけんしん けっか じゅしんしゃぜんいん がつ にち きん はいふ ば
歯科検診の結果は、受診者全員に4月26日（金）に配付しました。むし歯
が見つかった人は、早めに治しておきましょう！

