

後期が始まりました。朝夕が涼しくなり、秋の訪れを実感できるようになりました。しかし、気温差が激しいこの季節は、かぜが流行りやすい時期でもあります。衣服の調節や寝冷えに気をつけて気温の変化に身体を慣らし、体調を整えて健康的な日々を送りましょう。



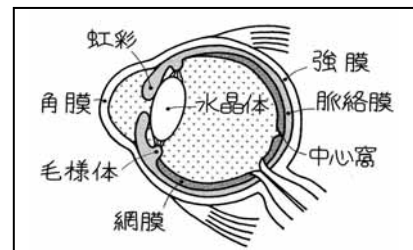
## 目の休憩はきちんととっていますか？

運動した後で「疲れた」と感じた時、休憩をとるように、目も疲れたら休憩が必要です。目には「毛様体」と呼ばれる小さな筋肉があり近くの物を見るときにその力を使います。携帯ゲームやテレビゲームは画面から強い光を発しており、画面に目を近づけて遊んでしまう傾向も強く、目がとても疲れやすくなります。また、近くの物を見続けることで、遠くのものが見えづらくなり、視力の低下にもつながることがあるので、1日に携帯ゲームやテレビゲームで遊ぶ時間を決め、さらに、1週間の中で遊ばない日を何日か設けて、目を休めるようにすることが大切です。

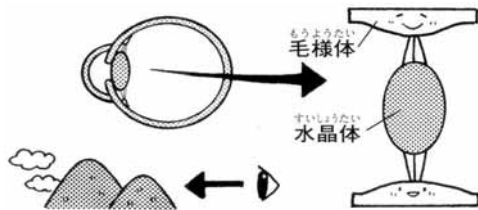
### 「近く」と「遠く」を見るとき、目の中で何が起きているの？

目（眼球）の中には、水晶体と呼ばれる「レンズ」があり、毛様体と呼ばれる小さな筋肉が、水晶体の厚さを調節して、近くのものを見る時も遠くのものを見る時も、くっきり見えるようにしています。下の図のように、近くのものを見る時の方が、水晶体をふくらませるために毛様体が力を使うため、疲れやすくなるのです。

### 眼球の中

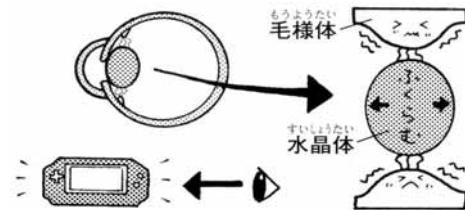


### 「遠くを見るとき」の目中



水晶体は薄いままで、毛様体もリラックスしています。

### 「近くを見るとき」の目中



水晶体をふくらませるため、毛様体が収縮し、「力こぶ」ができたような状態になっています。

携帯ゲームやテレビゲームでの遊び方のルールを決める他にも、  
近くのを長時間見た後は、遠くを眺めるようにする。  
運動をすることによって、目の血流をよくする。

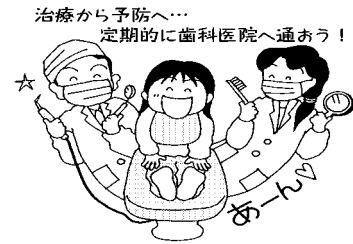
などに心がけ…目を休める習慣をつけましょう！！

# 秋の歯科検診と視力検査を実施します

次のように歯科検診と視力検査を実施します。

## 歯科検診... 10月20日(月)

今回の検診では、むし歯の有無を主に診ます。むし歯の疑いがある場合は個別にお知らせをしますので、早めにかかりつけの歯科医院等を受診してください。



## 視力再検査... 10月21日(火)~28日(火)

視力がB・C・Dの場合は視力低下の疑いがあります。個別にお知らせをしますので、かかりつけの眼科医院等を受診してください。なお、視力のA・B・C・Dは教室での見え方が次のようになっていることが多くなります。



- A : 1.0以上 教室の一番後ろの席からでも黒板の字が読める。  
B : 0.7~0.9 まん中より後ろの席になると、小さな字が読みにくくなる。  
C : 0.3~0.6 まん中から前の席でも、小さな字が読みにくくなる。  
D : 0.2以下 前の席でもメガネを使わないと黒板の字が読みにくい。  
天候や体調によっても見え方は異なってきます。

## 色覚検査を3年生以上の希望者に行います

「色覚異常」とは、大多数の方の色の見え方と明らかに異なる色覚のことで、日本では男性は約20人に1人、女性は約500人に1人いるとされています。

少し前までは白黒だった新聞・教科書等は、今ではほとんどがカラー印刷になりました。地図や案内図等も多色のものが普通になり、多彩な微妙な色づかいが主流になってきています。大多数の方にとってはこのような色の表示は分かりやすいと感じますが、色覚異常の方にとっては、これらの表示は識別しづらく、かえって不便を感じるといった経験もあると言われています。

以前は学校検診の際に色覚検査を行っていましたが、現在では必須検査ではなくなりました。希望者がいる場合は、随時学校での色覚検査のみ行ってきましたが、本校では今年度も、みやた眼科(学校医)に協力していただくことになり、学校での色覚検査で異常が認められた場合は、みやた眼科でも色覚検査を無料で検査していただくことになりました。しかし、1・2年生は色覚検査の検査方法を理解できない児童が多いため、今年度も3年生以上の希望者に色覚検査を行います。希望される方は、10月22日(水)までに担任の先生へ提出してください。

なお、希望者が多いため、昨年度、学校での色覚検査を受けられ「異常なし」と言われた児童については対象外とさせていただきます。

キリトリ

色覚検査(井口台小 保健室)

年 組 名前

学校による1次色覚検査を希望します。

10月22日(水)まで