



京都府立与謝の海支援学校  
令和4年9月30日  
保健室

2学期が始まり1か月が経過し、新型コロナウイルス感染症の第7波もようやく落ち着いてきました。

最近涼しくなり、秋らしくなってきました。急に涼しくなったり、暑くなったりする秋は風邪を引くなど体調を崩しやすいです。その日の気温や体調に合わせて着るものをこまめに調整するようにしましょう。



## 10月10日は目の愛護デー



ICT機器に触れる機会が増え、子どもたちの視力低下が大きな健康課題となってきました。文部科学省の調査によると、裸眼視力1.0未満の者の割合は小学1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるという結果が出ています。ICT機器を正しく使い、自分の目を大切にしましょう。

### ～動画の紹介①～

日本眼科医会が作製した「進む近視をなんとかしよう大作戦」という動画です。近視について動画でおもしろく学ぶことができおすすめです。QRコードを読み、動画を視聴してみてください。



QRコードを読み取ろう

### 大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月



明るいほうを見る

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

#### こんな症状があれば眼科受診を

- 顔を傾けて見る
- 目を細めて見る
- 黒目の位置がおかしい
- 片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。



がつ にち せ か い て あ ら い ひ  
**10月15日は世界手洗いの日**



新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、こまめな手洗いが日常の一部となりました。そんな日常の一部となった手洗いです。実は、洗い残しがとても多いのです。せっかく手洗いをしていてももったいないですよ。正しい手洗い方法を知り、洗い残しゼロで清潔な手を保ちまし

洗い残しの多い場所



～動画の紹介②～

花王（株）が作製した「あわあわ手あらいのうた」です。ホームページ内には手洗いのうた、うごく絵本など、楽しく手洗いをできる内容が盛り沢山です。是非、ご家庭でも実践してみてください。

QRコードを読み取ろう



**10月の体重測定**



- 10月3日（月） 高等部1～4組
- 10月5日（水） 高等部5～8
- 10月6日（木） 小学部低学年
- 10月11日（火） 中学部
- 10月13日（木） 小学部高学年

**保護者の方へ**



体育祭練習が始まっています。9月下旬になり、涼しい日が増えましたが、日中にはまだ暑さが残る日がありそうです。引き続き水分の用意をよろしくお願いします。

11月に中学部1年生・高等部1年生の希望者を対象に色覚検査を予定しています。詳細は別途お知らせをします。