

# ほけんだより 11月号

令和 4年10月31日  
新宿区立落合第四小学校  
校長 本間 基史  
養護教諭 樋口 紗良



11月の保健目標

よい姿勢で生活しよう

先月の中ごろまでは夏が続いているかのような暑さでしたが、一気に季節が進み、冬の訪れを感じるようになりました。特に朝夕は冷え込みが厳しく、日中との気温の寒暖差も大きいので、体調を崩しやすい時期です。また、今年の冬はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症のダブル流行も心配されています。本格的な冬がくる前に、規則正しい生活習慣をきちんと身につけて、体調を整えましょう。

## 秋の視力週間 結果

10月3日～7日までに各クラスで視力検査を実施しました。学校全体で、視力A以上の人の割合は59.2%でした。春の健康診断と比べて、中・高学年の人たちは少しAの人の割合が増えていました。眼科を受診し、自分に合った眼鏡を処方してもらうなどした結果だと思われまます。しかし、それでもB以下の人の割合が相変わらず高い状態です。見えづらいまま生活すると、学習や将来の視力に影響がでることがあります。

また、低学年は、春の健康診断のときと比べてB以下の人の割合が増えています。今の時代、学習にもタブレット端末を使用するなど、小さい頃から電子メディアに触れる機会が多くなっています。これらは便利な道具である一方、使い方によっては視力低下にもつながります。長時間の使用を避ける、正しい姿勢で使用するなど、適切な使い方を身につけて、上手に使いこなしましょう。

こんな姿勢になっていませんか？



腰に負担がかかるだけでなく、頭の重さを首で支えようとするので、首にも大きな負担がかかります。

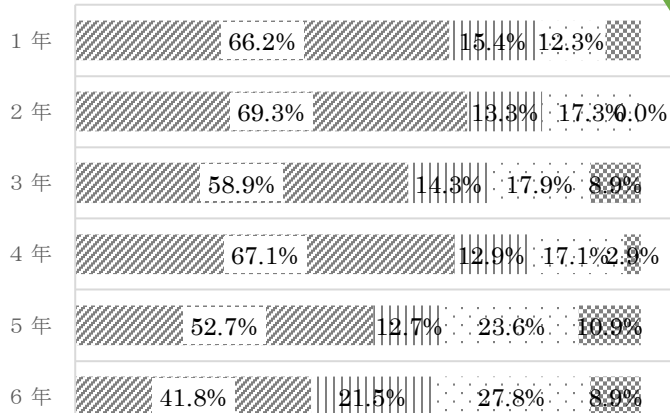
体の中の内臓（胃や腸など）が押しつぶされて、働く力が弱くなります。また、ほおづえは、歯並びにも影響します。

背中が左右に曲がって苦しそう。「側わん症」になる可能性があります。また、肩にも大きな負担がかかります。

☆今このほけんだよりを読んでいるときはどんな姿勢をしていますか？  
よい姿勢は肩や腰に負担がかかりにくく、気持ちも前向きになりますよ！

## 視力検査

※A ■ B ● C ※ D



### 視力のABCDってなに？

- A: 1.0以上**  
教室の一番後ろでも、黒板の文字がよく見える。
- B: 0.7~0.9**  
大きい文字はだいたい見えるが、小さい文字は見えにくい。
- C: 0.3~0.6**  
教室の前あたりでも、小さい文字は見えにくい。
- D: 0.2以下**  
教室の前のあたりで眼鏡を掛けても、文字が見えにくい。

### 保護者のみなさまへ

いつも学校保健活動にご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。寒い日が多くなってきました。体調を崩しがちなこの季節、ぜひご家庭でも、日頃の健康管理についてお子さんと一緒にお話をして、体調に気をつけるようご指導いただけたらと思います。

さて、先月は視力検査と歯科検診がありました。検診の結果、受診が必要なお子さんにはそれぞれお知らせをお渡ししています。お知らせを受け取ったら、なるべくお早めの受診をお願いいたします。