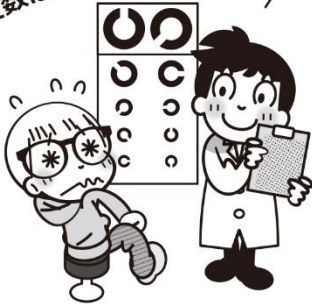


度数は合っていますか？



メガネも定期点検を

さいきん 最近はおついたり、さむかったりと気温差がありますね。
そのせいか、かぜをひいてしまう子^こがでてきました。学校生活も
1ヶ月がすぎ、つかれ^でが出てくるころかもしれません。いつもと
調子^{ちようし}が違^{ちが}うと感じたら、お家でゆ^{うち}っくりとして、早^{はや}めにねるよう
にしましょう。

保護者の方へ

◆ 視力検査の治療勧告書を配付しました。◆

視力検査の結果が1.0未満（B、C、D）のお子さんに治療勧告書を配付しました。配付されなかったお子さんの視力は1.0以上（A）です。検診の結果は、全ての健康診断終了後に一覧にして「けんこうのたより」でお配りします。

視力低下の原因は近視（遠くが見えない）だけではありません。治療が必要な場合があります。

低学年 Bの子がほとんどですが、心配があります。

幼少期は視力の発達を左右する大切な時期です。6～7歳で視力の発達が完成し、大人と同じように安定して見えるようになるといわれています。何らかの理由で視力の発達が妨げられると、メガネをかけても十分な視力が得られない目（弱視）になります。弱視の場合は、遅くとも6～7歳頃までに治療を始めることが望ましく、その後に見つかっても、十分な視力が得られないことがあります。

全学年

近視だけでなく、遠視（目を酷使しないとピントが合わない）や乱視（距離に関わらず、ぼやけがある）で視力が落ちている可能性もあります。その場合、目の疲れや頭痛の原因になっていることがあります。

また、斜視（両目の視線が合わず、物を立体的にみることができない状態）の原因になることもあります。

1.0 未満のお子さんは早期に眼科への受診をお勧めします。
早期発見・早期治療が重要になりますので、ご協力お願いいたします。



◆ 目のためにいいこと ◆

視力検査では、目が悪くなつたとショックだった子もいましたね。
 スマホやゲームをするときはお家の人との約束を守ってね。

そと あそ につこう
 外で遊び、日光をあびましょう。

はや はや きそくただ せいかつ
 早ね早おきをし、規則正しい生活
 しゅうかん
 習慣をこころがけましょう。

すききらいをせずに、バランスよく
 た
 食べましょう。

スマホ・ゲーム

時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずーっと続けるのは3大NG。
 3つの約束を守りましょう。



- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分とろう

視力検査で1.0未満（B、C、D）だった子と6年生には、「目の健康ガイドブック」を配りました。
 お家の人と読んでみてね。

◆ 雨の日の登下校 こんな子いないかな？ ◆

かさをさしていると、周りが見えにくくなるよ。安全に登校してきてね。



まえが
 みえてないよ...。
 かさは
 たくさん
 つかいましよう!!



スクールカウンセラー来校日

7月10日（金）
 9：00～12：00



相談したいことがありましたら、担任または小菅までご連絡ください。

保護者の方へ授業参観でのお願い

新型コロナウイルス感染症対策として、以下についてご協力をお願いいたします。

- 朝の検温、体調確認
 発熱等の風邪症状がある場合は来校をご遠慮ください。
- マスクの着用
- アルコール手指消毒
 昇降口に消毒液を設置しています。来校時とお帰りの際にご使用ください。