



令和6年5月1日  
練馬区大泉第六小学校  
保健室

5月になりました。風が爽やかで気持ちがいいですね。新しいクラスでの生活が始まり、1か月がたちました。慣れてきた一方で、からだや心の疲れが出てやすい時期でもあります。日に日に暑さも増してくるので、お風呂に入って体の疲れを取ったり、リラックスする時間を多めに取るようにしてくださいね。



## ♪大きくなったかな♪

4月の身体計測の結果です。

※東京都令和4年度学校保健統計調査より

男子平均	4月		東京都平均	
	身長	体重	身長	体重
1年生	115.9	20.3	117.3	21.7
2年生	122.3	23.4	123.1	24.6
3年生	127.9	25.6	128.5	28.0
4年生	134.6	31.4	134.4	32.0
5年生	138.1	33.5	140.6	36.4
6年生	142.3	36.4	146.7	40.2

女子平均	4月		東京都平均	
	身長	体重	身長	体重
1年生	115.9	20.0	116.3	21.3
2年生	122.3	23.7	122.5	24.1
3年生	127.7	25.6	128.4	27.3
4年生	133.0	30.7	134.7	30.8
5年生	142.1	34.5	142.1	35.4
6年生	147.9	39.0	148.7	40.7

## まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう



こた 答えは裏面にあります！

日にち	曜日	予定	対象学年	注意事項
1	水	視力検査	6	メガネ持参
10	金	尿検査2回目回収	1回目未提出者	8:50保健室回収
10	金	眼科検診	全学年	
10	金	移動教室前検診	6	健康カード持参
14	火	内科検診	1、4年	体育着持参
23	木	耳鼻科検診	全学年	〃
24	金	内科検診	2、5年	
28	火	尿検査2回目回収	該当者	8:50保健室回収
31	金	内科検診	3、6年	体育着持参

けっかをおうちの人とよく読む

くわしいけんさ・ちりょうをうける

自分のせいかつをふりかえる

健康診断が

終わったら…?



## 健康診断の結果について

◎健康診断では病気の〔疑いのある人〕にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。視力の低下など、「毎年のことで分かっているから…」とそのままにするのではなく、定期受診の目安としてください。

◎定期的に通院していることを保健調査票などで伝えているのに、毎年治療のお知らせが来るのはなぜ?と思われる方もおられるかもしれませんが、「今年度の検診のお知らせ」と考えていただければと思います。(治療のお知らせの連絡欄に、定期通院中の旨、保護者の方がご記入ください。)

◎必ずおうちのひとに知らせましょう



◎なるべく早くお医者さんに行きましょう



◎治療の返信表は学校に必ず提出してください



◎「異常なし」と診断されることもあります



特に異常がなければ、全ての健康診断が終わってから、「定期健康診断の記録」にてお知らせいたします。

# し りょく けん さ じっ し 視力検査を実施しました



4月下旬から視力検査を実施しています。今日で6年生が終わりました。昨年さくねんに比べ、低学年ていがくねんでお知らせをもらう子が多いように感じました。子供こどもの毎日まいにちは今いま吸収いきゅうしゅうしておきたい情報じょうほうがたくさんあります。治療ちりょうのお知らせをもらったら、早めはやに受診じゆしんするようにしてください。

## しりょく さ せんもんい ただ はんたん ひつよう 視力が下がったら、専門医による正しい判断が必要です



学校がっこうでは視力しりょくが下がったとき、眼科がんかを受診じゆしんするように勧めています。視力低下しりょくていか = 近視きんしと考かんがえがちですが、これおおは大きな間違まちがいです。視力しりょくが下がる原因げんいんは、近視きんしだけではなく遠視えんしや乱視らんしのときもありますし目の病びょうき気のためばあいという場合ばあいもあります。ですので眼科がんかで

1. 単なる近視なのか？
2. 遠視や乱視はないか？
3. メガネをかける段階ではないか？
4. 目に病気はないか？

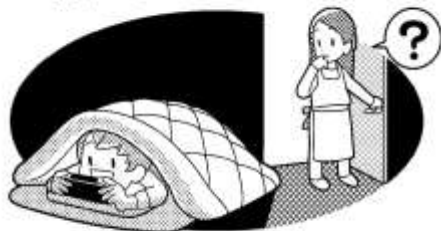
しんだん ちりょう しどう  
などの診断と、治療や指導をう  
め たいせつ  
受けることが大切です。



視力としては、Bなどはまだまだ見えるから眼科に行かなくて大丈夫...と思いがちですが、眼病がんびょう予防よぼうの点てんから前まえの年としより視力しりょくが低下ていかしたときいしやはお医者おみさんそうだんに相談ほうした方がよいですね。

## 視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？

布団ふとんの中でゲームをしている



時間じかんを決めずにゲームをしたり  
テレビを見たりしている



寝転んでテレビを見ている



前髪まへがみが長く、目めにかかっている



視力が低下している子どもが多くなっています。ゲームをしたりテレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。

## ひかえおろう!!



# 目を大切にしよう！

わたしたちが毎日使っている目は、  
どんな一生を送っているのかな？

## め いっしょう 目の一生

### 生まれたばかりの赤ちゃん

あか ほうをみます。  
しろくろの明かりだ  
けの世界です。



### 8か月～1歳くらい

しりよく  
視力は0.2～0.25

くらい

ものひと  
物や人が

はっきり見える  
ようになります。



### 6か月くらい

ぼんやりと

かたち  
形がわかる

ようになり  
ます。

しりよく  
視力は

0.04～0.08

くらい



### 1～3か月くらい

しりよく  
視力は

0.01～0.02

くらい

すこ いろ わ  
少しずつ色が分かってきます。  
ものが動いているのがわかる  
ようになります。



### 6歳（小学生ごろ）

しりよく  
視力は1.0～1.2

くらい

からだ おお  
体も大きくなって、「見る」力  
も育っていきます。



### 10～15歳のころ

め つか かた わる しりよく  
目の使い方が悪いと視力が  
お ぼし  
落ち始めます。

いでんてき しりよくていか  
遺伝的に視力低下  
してくるのもこの時  
期ですが目に良い生  
活で低下を遅らせら  
ることができます



### 25歳ごろ

しりよく ていか と  
視力の低下が止まるころとい  
われています。



いつもなにげなく使っている  
わたしたちの目。一生使う目です。  
大切にしましょう。



### 60歳くらい

すすんでいた老眼が止まるこ  
ろです。

め  
目のピントを合わせる力がだんだんなくなってきます。近いところを見ることがむずかしくなり。目の力だけでは文字などがはっきり読めなくなります。



### 40歳くらい

ろうがん  
老眼が  
はじまります。



### ◎めがねについての誤解と正しい考え方

成長に伴い、近視が進む時期にめがねをかけた場合、あたかも「めがねをかけたら度が進んだ」ように思われがちですが、度そのものが進む時期なのです。近視はからだの成長に合わせて進行し、20～25歳頃までその傾向が続きます。一方遠視は正視傾向に向かいます。

近視の人は専門医の指示通りに、必要に応じてめがねを替えていくことが大切です。

