

最近、急に寒くなってきました。気温の変化で体調をくずさないようにしたいですね。この時期、朝晩と昼間で気温の差が大きいので、気温に合わせて調整できるように、シャツと長袖の上着などの重ね着をおすすめします。

10月～12月の保健行事

- 10月22日(木) 歯科検診(小学部、高1、高2)
- 28日(水) 心電図検査(小1、小4、中1、高1)
- 29日(木) 耳鼻科検診(全員)
- 11月 2日(月) 胸部エックス線検査(高1)
- 10日(火) 内科検診(小2～5年、中1、中2)
- 20日(金) 精神科健康相談(希望者のみ)
- 12月 3日(木) 歯科検診(中学部、高3)

★毎月、月初めに体重測定を行っています。



健康診断の結果について

- 健康診断の結果は、所見のあった場合のみ文書でお知らせしますので、早めの受診をおすすめします。
- 所見のなかった場合は、「健康診断結果カード」でまとめてお知らせします。
- 「健康診断結果カード」は、冬休み前に配付予定です。

👁️👁️ 視力検査について 🕒🕒

学校での視力検査が難しいお子さんの視力検査について、眼科学校医の阿部先生からアドバイスをいただいたのでご紹介します。

学校で実施する視力検査は、5メートル離れた位置のランドルト環(C)や絵カードを見て、輪の切れている方向や、絵の種類をマッチングや口答で答えてもらう方法で検査をしていますが、答えることが難しかったり、5メートル離れることによって集中が続かないなど、視力検査が難しい場合もあります。

学校での視力検査が難しい場合でも、眼科医院等で屈折異常の精密検査を受けると、視力や近視・遠視等の屈折異常を調べることができます。普段、見る様子で気になることがあれば、眼科で屈折異常の検査を受けることをおすすめします。その際、学校の視力検査が難しい旨を事前に連絡するとよいでしょう。



目はたくさんのものに守られています

まゆ毛 おでこから流れてくる汗が目に入らないようにします。

まばたき 涙が目の全体に行き渡るようにしています。

前髪が目にかかっていませんか？前髪が長いと、前が見えづらく危険です。また、毛先が目に入って、気にして目をこすると、ばい菌が入りやすくなります。

まぶた 何かが目に当たりそうな時に、まぶたが閉じて目を守ります。

まつ毛 目に強い風が当たったり、ほこりが入るのを防ぎます。

涙 泣いていなくても、常に目の表面を流れ、目が乾かないように目に栄養を送る役目があります。

