

ほけんだより



富岡市立黒岩小学校
保健室 NO.8
平成30年9月27日

今ある視力を大切に！

10月10日は目の愛護デーです。

4月の視力検査から半年がたちます。検査結果がA判定以外の場合は、早めの受診をおすすめしています。受診がまだすんでいない人は、必ず受診をしてください。

黒板の字は、はっきり見えていますか？見え方で気になることがありましたら視力検査を行いますので、保健室に来させてください。

学校で行う視力検査は、学習への影響があるかどうかを短時間で検査するために0.3, 0.7, 1.0の3種類の大きさの視力表を使って検査します。

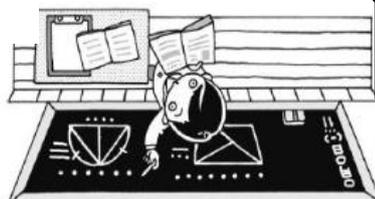


A: 1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える

B: 0.7~0.9
真ん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい

C: 0.3~0.7
真ん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D: 0.2以下
一番前でも、めがねがなければはっきり見えない

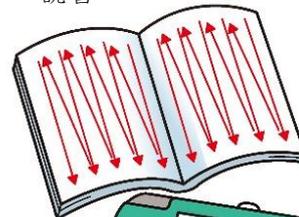


読書とゲームでは、同じ時間行った場合、目のつかれ方にちがいが見られます。読書は規則正しい文字のならびを追っているため視線の方向も規則正しく動き、ピント調節の変化も少ないので目への負担が少なくてすみます。

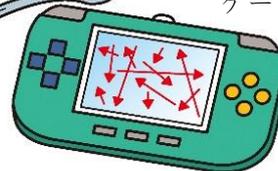
これに対して、ゲームはつぎつぎに移り変わる画面やキャラクターを目で追うため、視線はあちこちに動き、ピント調節をくりかえすので目がかれてしまいます。

たとえ同じ時間でも『ゲーム』の方が目のつかれが強くなってしまいます。『ゲーム』をやる時は、時間を決めるなど、お子さんとルールを作ってルールを守りながらやるようにさせましょう。

読書



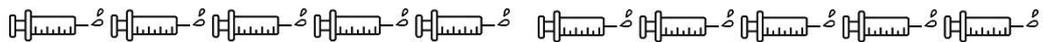
ゲーム



〈目の動き方のちがい〉



今シーズンのインフルエンザワクチンの 接種が始まります



10月1日（月）からインフルエンザワクチンの接種が開始されます。

市内の学校では、すでにインフルエンザA型にかかった人の報告もあります。

2018/2019シーズン（平成30年秋冬）のインフルエンザワクチンは3シーズン前から4種類の混合ワクチン（A型2種類、B型2種類）になっています。

（※ワクチンは2017/2018シーズンからA型1種類、B型1種類が入れ替わっています。）

接種回数は、13歳未満の人は2回、13歳以上の人は原則1回です。1回目と2回目接種の間隔は、3週間～5週間程度の間隔が目安です。ワクチン接種は重症化予防に一定の効果が期待できますが、接種をしたからとってかからないわけではありません。副反応として、接種部位のはれや発熱などのほか、まれに重篤な症状を引き起こす可能性もあります。また、ほとんどの人は軽症で回復し治療薬も有効であるため、接種しない選択肢もあります。

予防接種は、あくまでも任意ですので、希望する人は、まずはかかりつけ医に相談してみてください。

