



☆今年度2回目の視力検査があります☆

いつもメガネをかけている人は、忘れずに持ってきましょう。
※視力検査の結果は、B判定（0.9～0.7）以下の児童に渡します。

令和7年 10月号 大阪市立北恩加島小学校 保健室

秋が深まってくると、朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温の差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

今月の保健目標 『目を大切にしよう』

ぼやけて見える、目が乾く、目が充血する・・・こんな症状が出る人はいませんか？
スマホやタブレットを家で使うときの時間やルールを決め、使い過ぎに注意しましょう！

視力検査の結果

A B C D

結果	視力	意味
A	1.0 以上	よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9～0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6～0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいです。
D	0.2 以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。

保護者のみなさまへ・・・

運動会の練習が続いています。
必ず、水筒と汗拭きタオルを持たせてください。
運動靴、上靴のかかとを踏んで
いる児童がいます。サイズが合っていない場合もあります。運動会で、思いっきり力が出せますよう、一度お子様の靴のサイズを
確認してみてください。
よろしくお願いします。



～10月の保健行事～

3日（金）視力検査6年
6日（月）視力検査5年
7日（火）視力検査4年
8日（水）視力検査3年
9日（木）視力検査2年
10日（金）視力検査1年
31日（金）体重測定5年
（6・4・3・2・1年生の体重測定は
11月に実施します。）



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使い過ぎに注意しましょう。