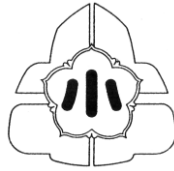


令和3年度

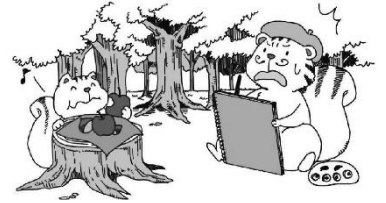
石北小だより



No. 56

げんきだより

10月号



緊急事態宣言はやっと解除となりましたが・・・

8月8日から続いた緊急事態宣言がようやく解除になりました。夏休みが明けてからの3週間の短縮授業や9月に予定されていた行事の延期など、みなさんもいろいろなことをがまんしてきましたと思います。緊急事態宣言が明けたことで少しずつできることも増えてきています。引き続き、感染対策をしっかりと行いながら、楽しく過ごしていきましょう。

運動会の練習がはじまります！

～健康で安全な運動会にするために確認を！～

ぐっすりねむれて
いますか？

はい！元気です！

準備運動は
しましたか？

朝ごはんはしっかり
食べられましたか？

頭やおなかなど、
痛いところはないですか？

うちは毎日
出ていますか？

水とうは持って
きていますか？

かぜっぽい症状
はありませんか？

はきやすいくつを
はいていますか？



朝、家を出る前に健康観察をしっかりとしてくるようお願いします。

運動会の練習中や本番、体調が悪くなったときにはすぐに先生に伝えましょう。



大切な「目」のこと、もっと知ってみよう！



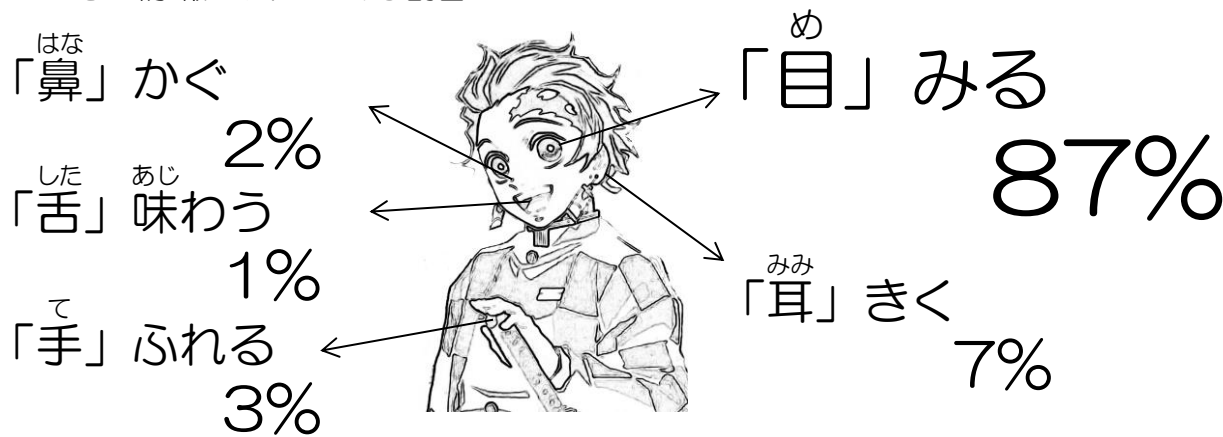
こんにちは。

「がんかがっこうい眼科学校医」の、XXXXXXXXXXです。

4月に学校健診で児童の皆さんにお会いしましたが、げんきだよりを通じてもっと「目」のことを知ってもらいたいと思います。これから何回かに分けて、皆さんにとって大切な「目」のことをお伝えしますね。

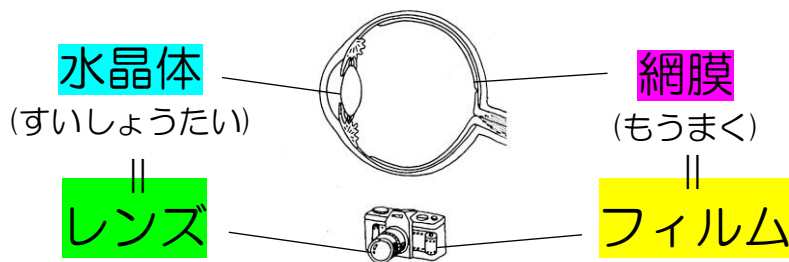
人がいろいろなことを知ることができるのは、外からの情報を取り入れて頭に伝わっているからです。

その情報が入ってくる割合は・・・



上の図のように、なんと！87%が「目」からなのです！

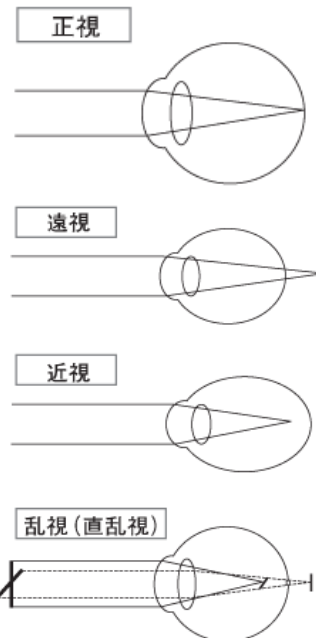
「目」の仕組みについて、もう少ししくわしく見てみると・・・



「目」は「カメラ」とよく似ています。外から入った光が角膜・水晶体という透明な「レンズ」を通して、網膜という「フィルム」に映り、それが脳に伝わることによって物が見えます。

次に、「目」の病気について少しずつ解説していきます。

みなさんが学校健診などで耳にすることのある「近視」「遠視」「乱視」は、まとめて「屈折異常」といいます。よく「近視」は近くが見える目、「遠視」は「遠くがよく見える目」と思っている人がいますがそれは間違いです。医学的には「近視」とは網膜の手前でピントが合う状態、「遠視」とは網膜の後ろでピントが合う状態、「乱視」とはラグビーボールのように角膜（黒目）の縦と横のカーブが違う眼で網膜にはピントが合わない状態です。



次回は「近視」「遠視」「乱視」についてもう少ししくわしくお伝えしますね。