



お子さんと一緒に読んでください。

一宮市立小信中島小学校 10月号

2学期になり1か月が過ぎようとしています。暑かった夏も終わり、朝と夜はずいぶん涼しくなりました。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。上着を着るなどして体温を調節し、しっかり健康管理をしましょう。



引き続き、ケガに注意しよう！

毎日たくさんの子がけがの手当てに保健室へ来ます。ケガをした理由を聞くと「前を見ないで走っていて友だちとぶつかった」や「ふざけていたら転んだ」など、自分で防ぐことのできたけがもたくさんあります。普段気付くことのできない子も、ケガをした時がチャンスです！「今のケガはどうやったら防ぐことができたのかな」と考えてみましょう。その積み重ねが、ケガをしないで過ごせることにつながります。

そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそうで走っていたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、
隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



め たいせつ 目を大切にしよう！

10月10日は、目の愛護デーです。

目が疲れやすい生活をしていませんか？

ゲームのやりすぎやテレビの見すぎなどは、

自分でも気がつかないうちに目に負担をか

けています。目が疲れると、視力が低下す

るだけでなく、頭痛などの体の不調にもつ

ながります。目を休ませる時間を作り、目を

大切にしましょう！



～ 保護者の方へ ～

9月の身体測定の際に秋の視力検査を行いました。一宮市では、学校の視力検査で両眼ともA判定（1.0が見える状態）ではない場合に「受診勧告」をお渡ししています。

眼鏡やコンタクトレンズを装着しているお子さんで、すでに眼科医から「矯正視力を強くする必要はない」と診断されているご家庭もあるかと思います。その場合でも、学校の視力検査の結果が両眼ともにA判定ではない場合は、受診勧告をお渡ししておりますのでご承知おきください。

また、眼科で「正視」（近視や遠視がなく、裸眼でよく見える状態）と診断されているお子さんでも、学校の検査ではA判定にならない場合があります。学校で行う視力検査は、あくまでも目の健康状態を大まかに把握するためのスクリーニングです。眼科で行うような精密な検査ではないため、眼科定期受診の参考として受け止めてください。

お子さんの視力は、成長とともに日々変化します。今回の視力検査の結果を、かかりつけの眼科医に相談するきっかけにしたり、今後の定期的な目の健康チェックに役立ったりしていただければ幸いです。