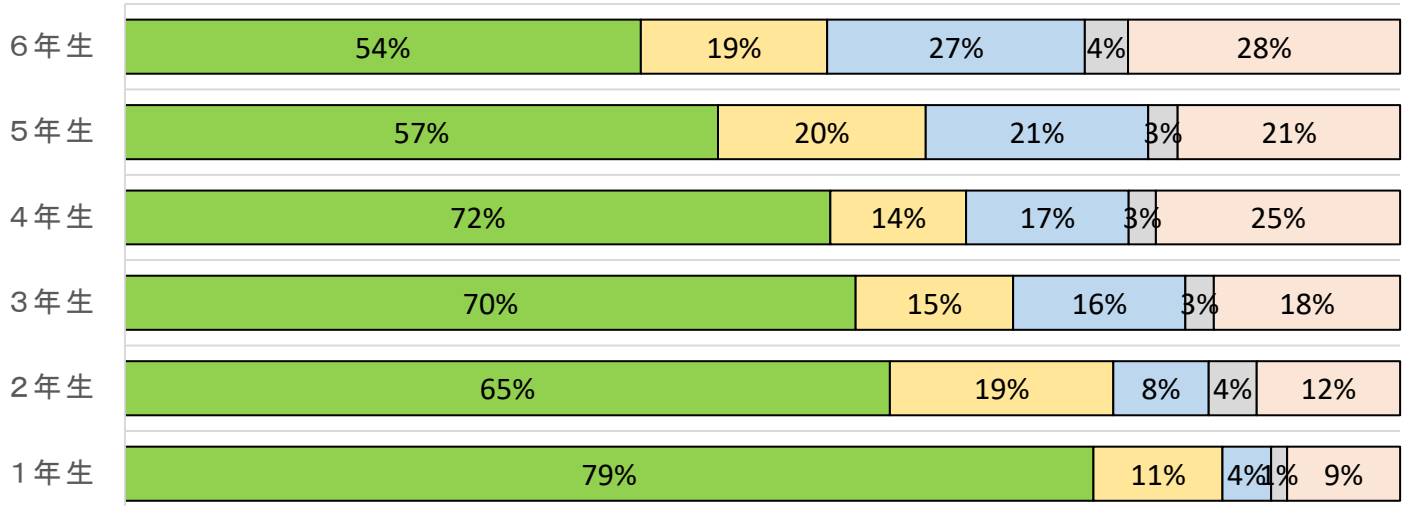




令和8年9月30日No.7
上尾市立瓦葺小学校

令和8年度 視力検査結果

■ A ■ B ■ C ■ D ■ 眼鏡使用



A [1.0以上]

1番後ろの席から
でも黒板の文字は
よく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも
黒板の文字は
ほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは
黒板の文字は
見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板
の見え方は十分
とはいえません

- 学年が上がるにつれて視力Aが少なくなり、眼鏡使用者が増えています。全国的に、裸眼視力が1.0未満の子供の割合が増加しています。近視は将来、緑内障などの目の病気と大きく関連すると報告されています。
- 黒板の字が見えにくかったり、物を見るときに目を細めたりするのは視力低下のサインかもしれません。視力低下が疑われる場合は医療機関へ御受診ください。
- 視力の低下を防ぐ方法として、屋外での活動を増やす、できる限り近いところを見る作業を短くすることがよいそうです。また最近、SNSなどの長時間使用による目の健康問題も発生しています。使用方法や使用時間等についても御配慮ください。

まいにち せいかつ 毎日の生活で、こんなことはないかな？

- ☑ チェックしてみよう！
- ☐ 授業中、黒板の文字が見えにくい
 - ☐ 物を見るとき、目を細めてしまう
 - ☐ 本を読むとき、顔を近づけてしまう
 - ☐ テレビやパソコンを見るとき、近寄ってしまう

たくさんあてはまる人は、
目が見えにくくなっているかもしれません。





- 夏休み明けに行った「けんこうカレンダー」では、子供たちの頑張りがみえて、とてもうれしく思いました。その陰には、おうちの方の声がけや励ましがあったと思います。心温まるおうちの方のひとこと欄も含め、御協力いただきありがとうございました。
- 本校の感染症の状況ですが、9月の始業式後、インフルエンザが数件発生していましたが、大きな流行もなく現在は安定しています。しかし、発熱やのどの痛み、咳などの症状で欠席する児童は増えています。報道等によると、全国的にインフルエンザが流行していて、上尾市でもすでに学級閉鎖が出ています。手洗いや咳エチケット、十分な睡眠といった基本的な感染対策をお願いします。

10月17日～23日は薬と健康の習慣

病気を治すのは、みなさんの体に備わっている「自然治癒力」という力です。その力を手助けしてくれるのが薬です。正しく服用することが大切です。子供だけで飲むことがないようにしましょう。

- 用法・用量を守る（お医者さんや薬剤師さんから指示された量を飲みます）
- 飲むタイミングを守る
 - 食前（食事の約30分～60分前）
 - 食後（食事の後約30分以内）
 - 食間（食事と食事の間で食事後約2時間）
- 水かぬるま湯と一緒に飲む

その薬、何と一緒に飲む？

