



品川区立城南第二小学校  
校長 森嶋 尚子  
養護教諭 前川 莉穂

朝夕の風が心地よく感じられるようになり、秋の訪れを感じます。コロナウイルス感染防止対策の一環として手洗いの指導を強化しているためか、今年度まだインフルエンザの報告はありません。しかし、これから流行期に入ってきます。学校では引き続き、コロナウイルス感染防止対策ならびにインフルエンザ・風邪等の感染防止対策をしっかりとっていきたいと思います。ご家庭におかれましても、お子さんへの手洗いやうがいの指導・声掛けをお願いいたします。

## 10月10日は目の愛護デー！

～目によい生活をしよう～

### しっかり見えているでしょうか？

学校で行う視力検査は、主に黒板の字がきちんと見えているかどうかを調べています。視力はいろいろな見え方があるので、視力検査の結果がAやBで黒板の字などの遠くは見えていても、教科書やノートなど近くがぼやけて見えにくいこともあります。また、黒板や教科書が見えにくいことで集中できなかったり、イライラしたりするなども出てきます。



ご家庭でも、音読の時間や学習・読書をしている姿などを見ていただきたいと思えます。顔を揺らして見ている、目を細めて見ている、ぼやけて見えるとお子さんが訴えてきた場合は、早めに眼科を受診されるようお勧めします。

また、前髪が目に入ると角膜を傷つけ視力低下につながることもあります。それだけでなく、目の病気にもかかりやすくなりますので、定期的にお子さんの前髪が目にかかっていないか注意して見てください。

### 目のためには、姿勢も大切です！

授業中に、肘をついている子や足をクロスさせている子、背筋が曲がっている子、教科書と目の距離が近過ぎる子を見かけることがあります。よい姿勢を心がけ、姿勢とあわせて目も大切にしてほしいと思います。

よい姿勢とは背筋を伸ばし、足の裏がピッタリ床についている状態のことです。ご家庭でも、学習や読書、テレビの時間など、おうちの方が声をかけ、よい姿勢を心がけさせてください。



### ◎定期健康診断の日程

9月	28日(月) ○聴力(3年)	29日(火) ○聴力(2年)	30日(水)	10月1日(木) ○聴力(5年)	10月2日(金) ○聴力(1年)
	5日(月)	6日(火) ○視力(4年)	7日(水)	8日(木)	9日(金) ○視力(2年)
10月	12日(月) ○耳鼻科検診 (2・4・5年)	13日(火) ○視力(3年)	14日(水)	15日(木) ○眼科健診 (2・3・4年)	16日(金)
	19日(月)	20日(火) ○内科検診 (4・5年)	21日(水) ○色覚検査 (4年希望者)	22日(木) ○視力(5年)	23日(金)
	26日(月) ○視力(1年)	27日(火) ○視力(6年)	28日(水) ○内科検診 (6年)	29日(木) ○眼科健診 (1・5・6年)	30日(金)

### 上履きのサイズ合ってる？

9月から健康診断が始まっていますが、気になることがあります。それは、子どもたちの上履き。サイズが合っていないからなのか、かかとを踏んでしまっている子どもを多々見かけます。足のサイズに合っていない靴を履いていると、靴擦れを起こしたり体のバランスを崩したりして姿勢が悪くなり、膝や腰に負担をかけてしまいます。そうならないためにもお子さんの足のサイズに合った上履きを履かせてください。週末、お子さんが上履きを持って帰ってきた際に、上履き小さくない？ という声かけや実際に履かせてみて、お子さんの足のサイズに合っているか確認をお願いします。

また、お子さんがかかとを踏んでいるな…と思った際には、どうして踏んでいるのか聞いてみていただけると幸いです。

