保健だより

てのひら

令 和 ７ 年　１０ 月 ２ 日
東京都立高島特別支援学校長
石川　拓

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温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。上着などの服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

１０月の保健行事

３日（金）体重測定（小学部１・２・３年生）
　　宿泊前健診（小学部５年生、中学部１年生）
７日（火）体重測定（小学部４・５・６年生）
８日（水）体重測定（中学部）
23 日（木）精神科健康相談（希望者）

秋の花粉症対策

今年の秋は、特にブタクサ・ヨモギ・カナムグラなどの花粉が多く飛散する傾向があるといわれています。これは、前年の猛暑の影響で植物の繁殖力が高まったためです。もしかして花粉症？と思ったら、対策をしていきましょう。

原因の植物に近づかない

秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外に行くときはマスクや花粉症用メガネをする

目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら衣服をはらう

衣服についた花粉を落としましょう

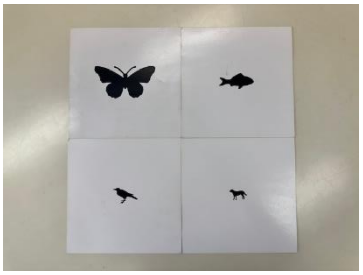
帰宅後すぐにうがいと洗顔をする

顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

次ページに続きます

４月の定期健康診断の項目の一つに「視力検査」があります。本校では、視力検査はランドルト環単独視標か単独絵指標を使って、５m離れた位置から検査します。なかには、５m離れた距離で検査をすると、どこを見てよいか分からなくなってしまう児童・生徒の場合は、測定する距離を半分の 2.5mにして検査することもあります。

ランドルト環単独指標



単独絵指標

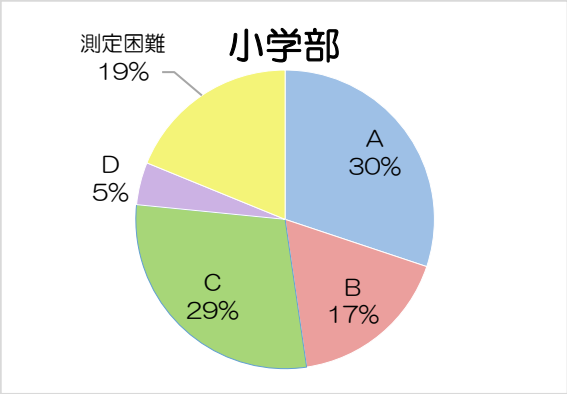
定期健康診断の結果(視力検査)

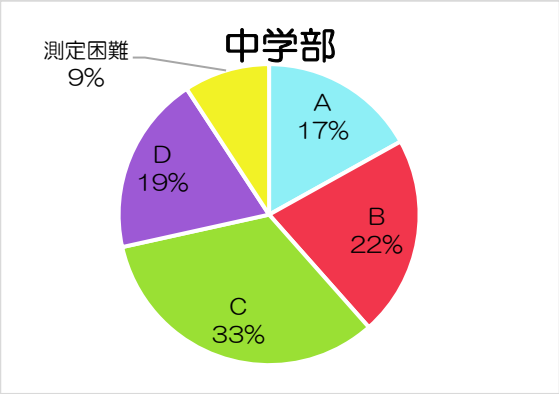
小学部児童数	242
受診者数	236
A（1.0 以上）	72
B（0.9～0.7）	42
C（0.6～0.3）	69
D（0.3 未満）	11
測定困難	45

中学部生徒数	150
受診者数	135
A（1.0 以上）	22
B（0.9～0.7）	28
C（0.6～0.3）	43
D（0.3 未満）	25
測定困難	12

（人）

※左右で視力が異なる場合、視力の低い数値にしています。
※眼鏡を日常的に使用している場合は、矯正視力を測定しています。
※測定困難とは、正確な視力の判定ができなかったことをさします。





令和６年度学校保健統計の中で、「裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、学校段階が進むにつれて高くなっており、小学校で３割を超えて、中学校で６割程度、高等学校で７割程度となっている。」と発表されているように、本校の児童・生徒も学部段階が進むにつれ B（0.9～0.7）・C（0.6～0.3）・D（0.3 未満）の割合が多くなっています。

今回の視力検査の結果の一つにある「測定困難」という結果からも分かる通り、視力検査は児童・生徒が検査方法の理解や経験がないと難しいものです。また、視力に異常があっても、その症状を伝えることは難しいこともあります。

「見ること」は学習面や生活面において、とても大切な機能です。お子様のテレビや本の見方が変わったな？と思った時は眼科を受診していただくのはもちろんのことですが、定期的に視機能（見る力）を評価してもらえる眼科の主治医をもつことをお勧めします。