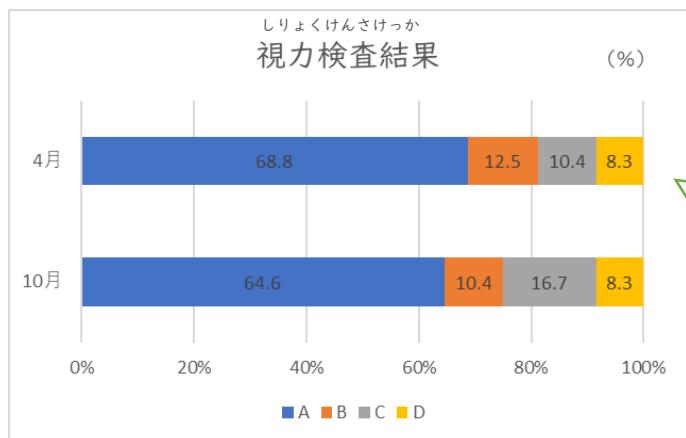


視力検査の結果はどうでしたか？



15日の視力検査、9月25日の眼科健診の結果を今日配っています。視力検査の結果はどうでしたか？検査の時だけでなく、「最近、遠くの物や字が見えにくくなっている…」という人はいませんか？学校全体としての結果、視力が下がって見えにくくなってしまった人が増えていることがわかりました。めにやさしい生活ができているかふだんの生活を振り返ってみてください。



4月の視力検査とくらべると、両目ともAの人が4.2%、Bの人が2.1%減って、その分Cの人が増えています。視力がC以下になると教室の後の方から黒板が見えにくくなってしまいます。

視力：A (1.0 以上)、B (0.7~0.9)、C (0.3~0.6)、D (0.3 未満)



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくく

暗い部屋で見る

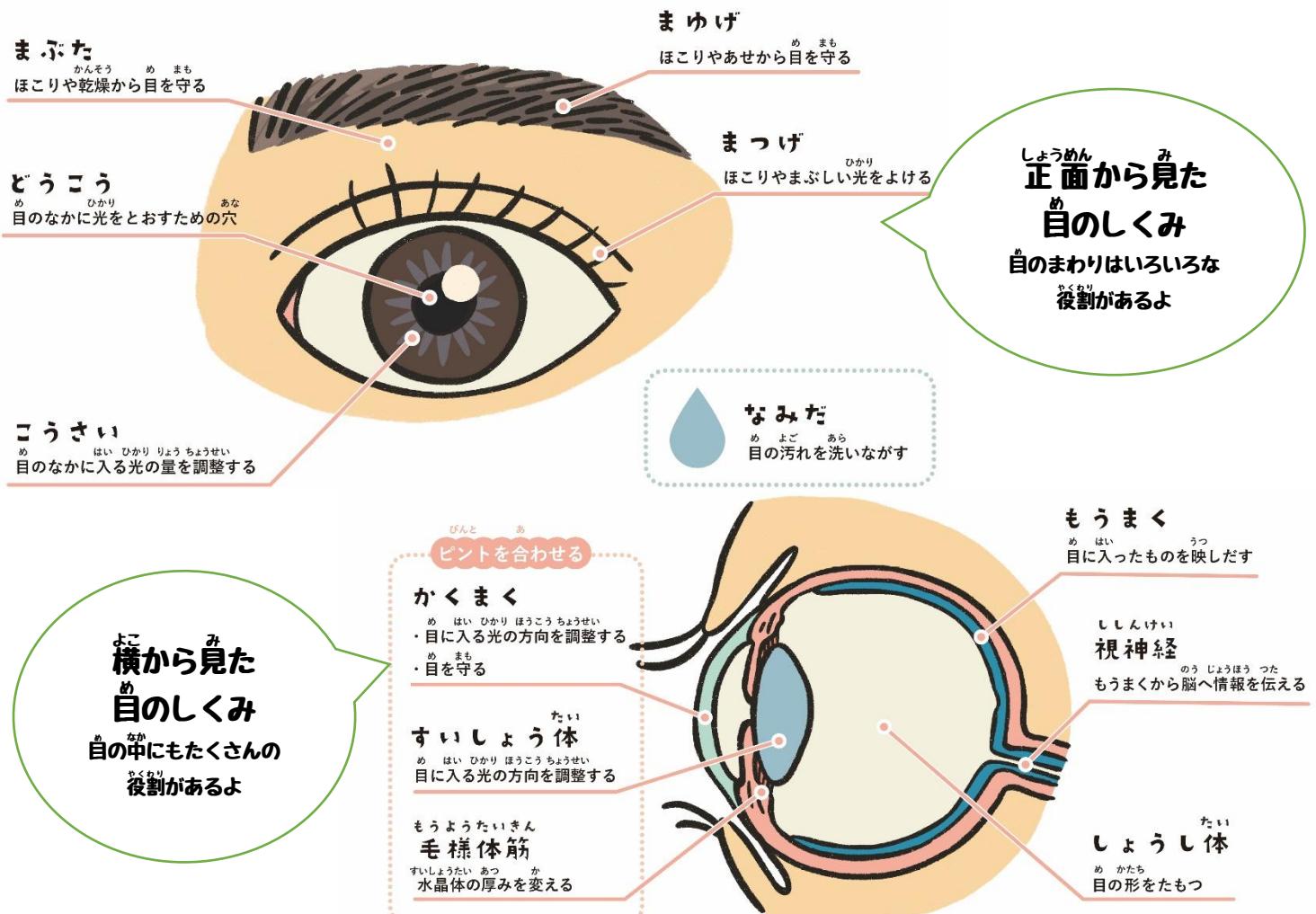


目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を



め た もの 目にいい 食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）

ブロッコリー



ほうれんそう



うなぎ



レバー

にく

さかな
魚

たまご

ぎゅうにゅう
生乳

なつとう 納豆

フルーツ

わかめ

An illustration of a small seedling with three leaves growing from a tray filled with soil.

An illustration of a red apple and two yellow bananas.

A green leaf with a serrated edge and a prominent central vein, representing a leafy vegetable.

A ぜんぶ 全部

【視力検査・眼科健診結果について】

15日に視力検査を行いました。前回の保健よりもお知らせしておりましたが、本日健康カードと眼科健診の結果を保健ファイルに挟んで返却しています。眼科健診問診票は御家庭で保管いただきますようお願いいたします。健康カードには視力検査の結果や夏期休業後の身体測定の結果も記録しておりますのでそちらを御確認いただき、押印をして10月28日までに返却をお願いします。また、眼科健診・視力検査の結果により受診を勧められたお子さんは、別紙お知らせ文書を配付しておりますので、御確認ください。受診された際には結果を学校まで提出をお願いいたします。