

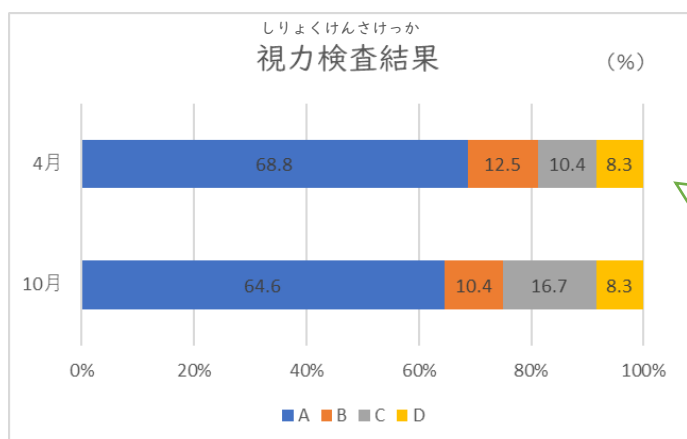


しりよくけんさ けっか 視力検査の結果はどうでしたか？



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。
目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の人が増えていました。視力がC以下になると教室の後ろ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)



目に優しい姿勢だね！



目と画面が近いよ



遠くを見て目を休ませよう。



寝る1時間前にはスマホやタブレットをやめよう。



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い

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

まぶた
かんそう め まも
ほこりや乾燥から目を守る

まゆげ
め まも
ほこりやあせから目を守る

どうこう
め ひかり あな
目のなかに光をとすための穴

まつげ
ほこりやまぶしい光をよける

しょうめん め
正面から見た目のしくみ
目のまわりはいろいろな役割があるよ

こうさい
め はい ひかり りょう ちょうせい
目のなかに入る光の量を調整する

なみだ
め よご あら
目の汚れを洗いがす

よこから見た目のしくみ
目のなかにもたくさんの役割があるよ

びんと あ
ピントを合わせる

かくまく
め はい ひかり ほうこう ちょうせい
・目に入る光の方向を調整する
め まも
・目を守る

すいしょうたい
め はい ひかり ほうこう ちょうせい
目に入る光の方向を調整する

もうようたいきん
毛様体筋
すいしょうたい あつ か
水晶体の厚みを変える

もうまく
め はい うつ
目に入ったものを映しだす

ししんけい
視神経
のう じょうほう つた
もうまくから脳へ情報を伝える

しょうし体
め かたち
目の形をたもつ

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



肉



魚



卵



牛乳



納豆



フルーツ



わかめ



A **全部** 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

保護者の方へ

【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。前回の保健だよりで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。