

ひだまり

おうちの方といっしょに読みましょう。



令和5年10月10日
岸良学園 保健室

朝晩冷え込む日が増え、少しずつ秋らしくなってきました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…。いろいろな秋がありますが、みなさんはどのような秋を過ごしたいですか？いろいろなことにチャレンジしてみてくださいね。

視力検査の結果(9月実施)

※ 左右の判定が異なる場合、悪い方の判定

両目とも A (1.0以上)	B (0.9~0.7)	C (0.6~0.3)	D (0.3未満)
45%	10%	30%	15%



今年の4月より視力が低下している児童生徒が**30%**いました。見えづらかったり、めがねの度があっていなかったりする可能性もあります。**B以下の児童生徒は一度眼科を受診しましょう。**

近視にならないように

なにをしたらいいの？

文部科学省リーフレット
「目をまもるためには
どうすればいいの？」より

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



★ 外で過ごすすと近視になりにくいと言われているんだ。

天気の良い日は外でいっぱい遊ぶといいよ！

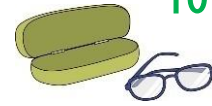
こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり重なって見えたりする

10月の保健目標



目を大切にしよう



大切な目を守るために

毎日のテレビ・ゲーム・電子黒板にタブレット…。私たちの目は思っている以上に疲れています。目を守ることを普段から心がけましょう。



前髪が目にかからないようにする



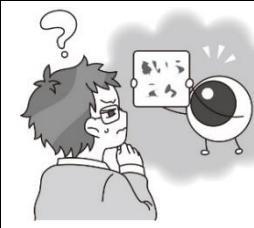
ねころんで本を読まない



早めてねて目を休める



ゴシゴシこすらない



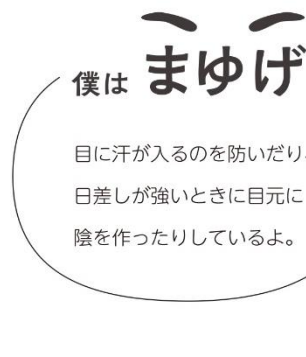
めがねの度数は合っているかな？



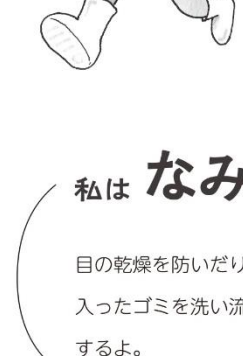
気になることがあるときは眼科へ



私はまぶた
まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。



僕はまゆげ
目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



私はなみだ
目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレはまつげ
目にゴミが入るのを防いでいるよ。