

伊深小学校保健室
令和元年 9月 30日

10月10日は「目の愛護デー」です。普段の生活の中で、目を大切にするためにどのようなことに気を付けていますか？授業中、背中が丸くなっている人や、机に顔を近づけすぎている人はいませんか？自分の習慣を見直して目を大切にするよう心がけましょう。



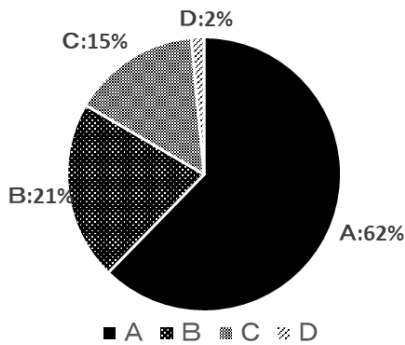
○視力検査について（1年生は希望者のみ、色覚検査も行います。）

10月3日（木） 1時間目：3・4年 2時間目：1・2年 3時間目5・6年

※メガネをかけて学習する人は、必ず持ってきてください。



伊深小学校の視力別割合



伊深小では、視力1.0未満の人（メガネをかける人はメガネをかけた場合の視力）が、全体の38%います。早めに眼科に行けば点眼で回復できる「仮性近視」と分かる場合もあります。そのままにすると完全な近視（遠くが見にくいこと）になります。また、メガネが自分にあっているか知ることもできます。視力検査でB以下だった人は、早めに眼科を受診しましょう。

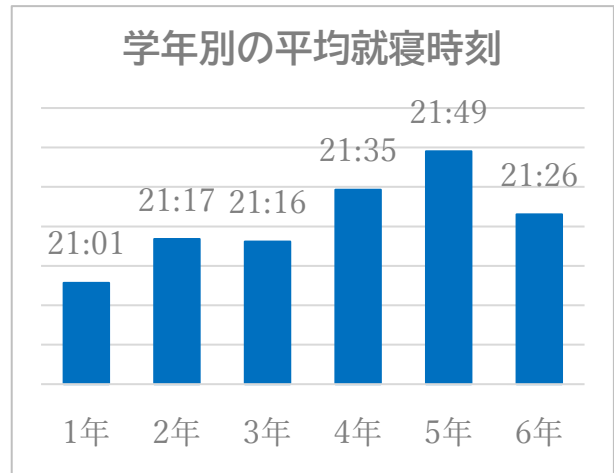
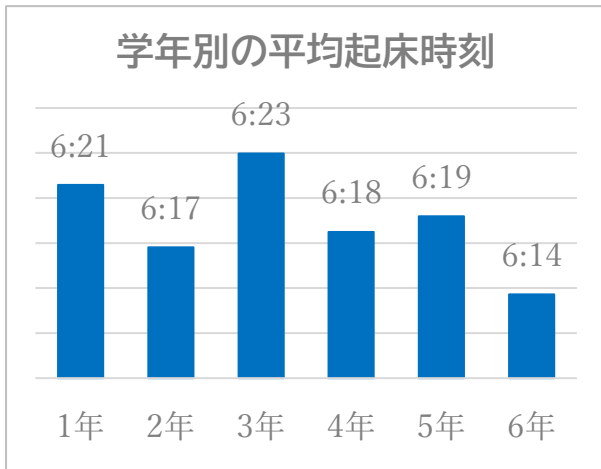
めがねの役割

目から入った情報が脳に伝わると「見る」ことができます。しかし、黒板の文字などがぼやけて見えていたら、脳にもぼやけた情報しか入ってこないため、内容が正しく覚えられません。メガネが必要な視力の人にはメガネをかけてきちんと「見える」ようにしましょう。



みなさんは目の健康のためにしていることはありますか？

めざめすつきりキャンペーン結果



今回のキャンペーンでは、みなさんの睡眠時間は約9時間でした。個人差はありますが、小学生には9～11時間の睡眠が必要だといわれています。夜ふかして睡眠が十分とれなかったり、体内時計のリズムが夜型化したりすると様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。さらに、睡眠不足は、やる気を喪失させたり、イライラなどの感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させ、子どもの脳の発達にも影響することが分かっています。心と身体が元気に過ごせるよう、毎日決まった時間での「早寝・早起・朝ごはん」を心がけるようにしましょう。

AとB どちらが大きいかな？



Aの図形とBの図形、どちらが大きく見えますか？
 目で見て感じたことは正しいと思いがちですが、意外と錯覚しやすいようです。

