



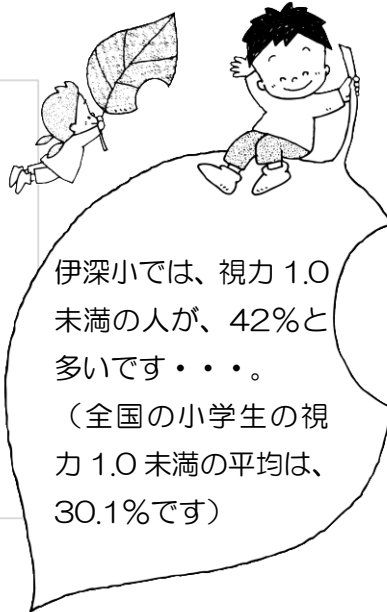
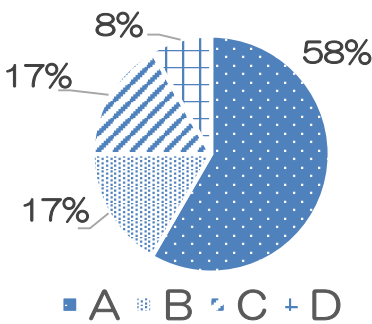
平成 27 年 10 月 1 日
伊深小学校保健室



10月10日は

10月10日は「目の日」というのは有名ですね。
「最近、黒板の字がぼやけて見にくいなあ〜」などと感じている人はいませんか？ そんな人は、視力がさがっているかもしれません。視力は、生活習慣によってさがることがあります。不便だと感じたら、おうちの方に相談して、早めに眼科を受診しましょう。

伊深小視力検査結果



伊深小では、視力 1.0 未満の人が、42%と多いです・・・。
(全国の小学生の視力 1.0 未満の平均は、30.1%です)

黒板の字 読めるかな？



A : 1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える

B : 0.7~0.9
まん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい

C : 0.3~0.6
まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D : 0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない

お知らせ

○色覚検査について

色覚検査を希望される保護者の方は、申込用紙を10月5日(月)までに担任へ提出してください。学校で検査を行います。よろしくお願いします。

○視力検査があります

10月5日(月) … 4~6年生
10月7日(水) … 1~3年生

※めがねを持っている人は必ず持ってきてください。

○春に発行した受診勧告用紙について

4月に実施した歯科検診の受診勧告用紙ですが、まだ学校へ提出していない人に「再発行」します。眼科については、10月に視力検査があるので、その結果をもとに発行します。

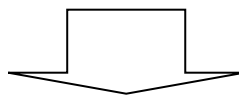
健康のために必ず受診をお願いします。






目にやさしい生活しているかチェック！

<input type="checkbox"/> 部屋は明るく していますか？ 	<input type="checkbox"/> 睡眠時間を しっかりとっ ていますか？ 	<input type="checkbox"/> テレビから2m 以上はなれてみ ていますか？ 
<input type="checkbox"/> メディアを使う ときは、時間を 決めています か？ 		<input type="checkbox"/> バランスのよい 食事に心がけ ていますか？ 
<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で 勉強して いますか？ 	<input type="checkbox"/> 前かがみが目 にかかっていま せんか？ 	<input type="checkbox"/> 時々遠くを ながめて目を 休めますか？ 

いくつ〇がつけられましたか？

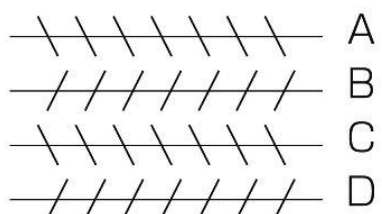
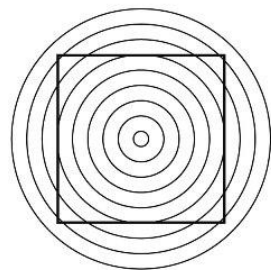
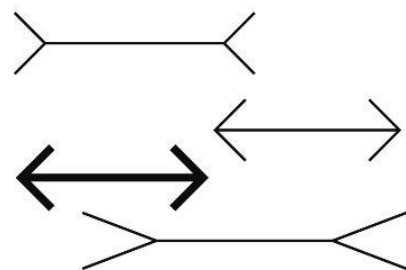


目を大切にするにはどうするの・・・？

<p>① 睡眠をしっかりとう！</p> <p>《目と脳を休ませる》</p>  <p>目は起きている間、ずっと休まず働きつづけます。「見る」ことができるのは、目だけでなく脳も一緒に働いているからです。「目が疲れた」と感じた時は、脳も疲れています。</p> <p>だから、毎日しっかりとすいみんをとり、目と脳を休ませることが大切です。</p>	<p>② 目によい栄養をとろう！</p> <p>ビタミンA: レバー、うなぎ、緑黄色野菜など</p> <p>ビタミンB群: ゴマ、レバー、大豆、魚など</p> <p>アントシアニン: ブルーベリーなど</p> <p>ビタミンC: パセリ、ブロッコリーなど</p> <p>ビタミンE: ゴマ油、豆類、玄米など</p> <p>とくにビタミンAは「目のビタミン」といわれるほど大切な栄養で目の疲れをとることに役立ちます。</p> 	<p>③ 遠くをながめよう！</p> <p>《目の筋肉をゆるめる》</p> <p>長い時間、本やノート、携帯やゲームの画面など近くのものを見つづけていると目の筋肉がかたくなって疲れます。</p> <p>目の疲れを感じたら、遠くの景色をながめると目の筋肉がゆるみます。</p> 
---	--	---

目で見て、自分が感じたことは正しいと思いがちですが、目は意外とだまされやすいのですよ。

あれっ、おかしくない？ 目のさっかくクイズ (定規で確かめてみよう)

<p>A~Dは平行になってるかな？</p> 	<p>正方形は曲がってない？</p> 	<p>横棒の長さは違う？</p> 
---	--	--