



平成 28年9月30日  
伊深小学校保健室



10月10日は

10月10日が「目の愛護デー」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」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。

お知らせ

○視力検査があります

10月5日(月) …1~3年生  
10月7日(水) …えがお、4~6年生  
めがねを持っている人は必ず持ってきてください。

○色覚検査について(1年生のみ)

色覚検査を希望される保護者の方は、申込用紙を10月3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。

黒板の字 読めるかな？



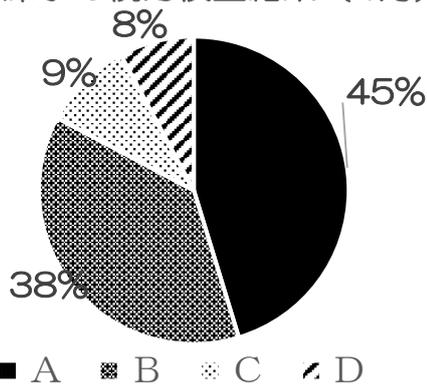
A: 1.0以上  
一番うしろからでも黒板の字が見える

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

伊深小の視力検査結果(4月)



伊深小では、視力1.0未満の人が、全体の55%で、とても多い結果となっています。(全国の小学生の視力1.0未満の平均は、30.9%です)

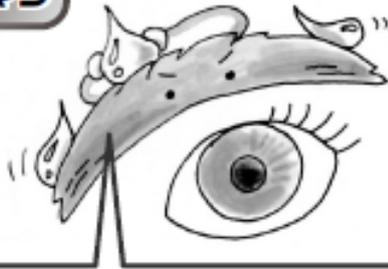
視力低下を防ぐために、読書やゲームは、明るい場所で30cm以上の距離をとって行い30分経ったら目を休めるとよいです。また、目を休める時には、遠くをながめることがポイントですよ。



# 目を守るアイレンジャーの役割って？

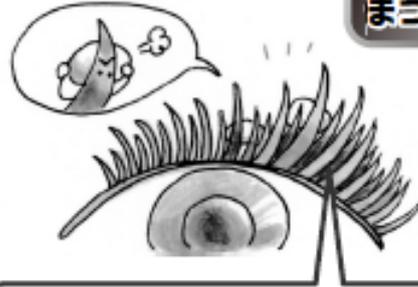
目はとても傷つきやすいので、いろいろなものに守られているよ。  
それぞれにどんな役割があるか見てみよう。

## まゆげマン



落ちてくる汗や雨から目を守るのが僕の役目だよ！ 左右合わせて約1,300本生えているよ。

## まつげマン



ほこりや砂が目に入らないように守っているよ。片目で上まつげは約100~150本、下まつげは約50~75本生えているんだ。

## まぶたマン



飛んでくるものが、目に当たらないようにブロックしているよ。一日に何度もまばたきをして、涙を目に届けているんだ。

## なみだマン

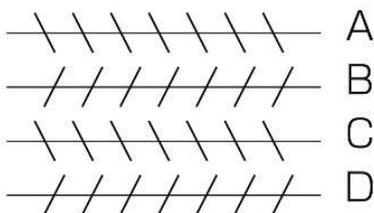


目が乾かないように潤して、栄養分や酸素を届けているよ。ゴミが入ってきたときは、きれいに洗い流すのさ。

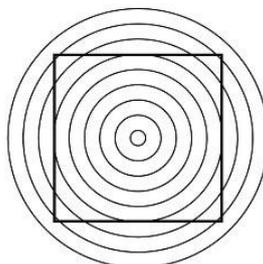
目で見て、自分が感じたことは正しいと思いがちですが、目は意外とだまされやすいのですよ。

### 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)

A~Dは平行になってるかな？



正方形は曲がってない？



横棒の長さは違う？

