



29年10月2日
伊深小保健室



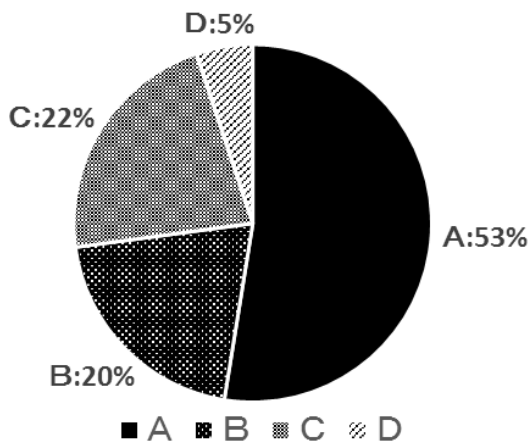
実りの秋です。春に植えた苗がお米になり、9月には5年生が収穫しましたね。みなさんも、春と比べると、たくさん成長したと感じます。10月10日は「目の愛護デー」です。今月は、目について詳しくのせました。

○視力検査について

10月4日(水) …えがお、1~4年生
10月5日(木) …5、6年生

※メガネがある人は、必ず持ってきてください。

全校の視力別割合



ゲームをしすぎちゃいけないの？

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして？

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉(毛様体筋)



が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えなくなります。これが近視。いま子どもに増えているんです。

ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。



伊深小では、視力1.0未満の人(メガネのある人はメガネをかけた場合の視力のみ)が、全体の47%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が、これは放置すると完全な近視(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どうかも分かります。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。

のびるほど、へるものなあに？

▽ビシト▽
ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ



↑ 視力がよくなる

↓ 視力がよくなる

↑ 視力がよくなる



め しゅうかん め わる しゅうかん
 ~目にいい習慣 目に悪い習慣~



みなさんは、目にいい習慣を、いくつかできていますか？



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ようです。

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)

