

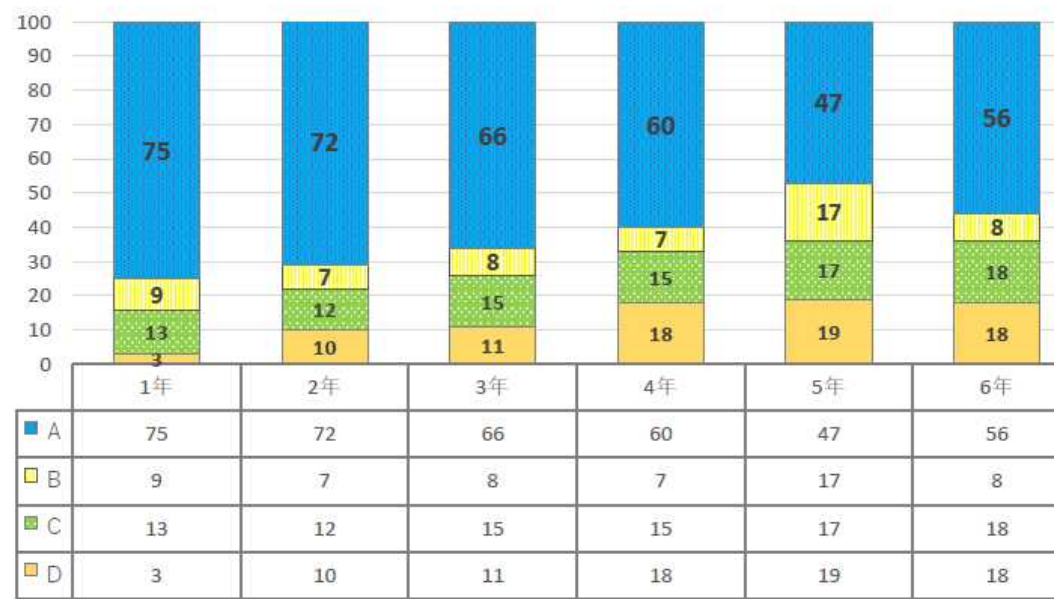
ぐんぐん



児童のみなさんはおうちの方と読んでね

豊郷南小 視力検査結果

R 6 学年別 視力検査結果 (%)



A…裸眼視力で両目とも 1.0 以上
 B…裸眼視力のどちらかが 1.0 未満 0.7 以上
 C…裸眼視力のうちどちらかが 0.7 未満 0.3 以上
 D…裸眼視力のうちどちらかが 0.3 以下

豊郷南小のみなさんの視力検査の結果(4月)をグラフにしてみました。高学年になると、A(1.0以上)の割合が減り、D(0.3以下)の割合が増えている傾向にあります。大人も子どもも、目を酷使することが当たり前の生活になりつつある今日この頃。最近視力落ちたかも…という方はいませんか?長時間のテレビ、動画視聴やゲームなど、目の使い過ぎに注意し、たまに目を休めてあげることも忘れないようにしてください。

10月10日は目の愛護デー

「目の愛護デー」は、目の大切さについて考えたり、学んだりする日です。タブレットやスマホ、ゲームなどで、毎日目をフル稼働させる生活をしている人が多い世の中。目を大切に、なんて考えたことがありますか?この機会にぜひ目のことを考えて、日々の生活の中で目を守っていけるようがんばりましょう。

良い姿勢でね

画面を見るときは、
背筋をのばし、目
から30cm以上離しましょう。



ゲーム・タブレット から目を守る 10か条

目を離しましょうね

近くを見るときは目の筋肉はピン
と張った緊張状態になります。
ときどき、画面
から目を離すように
しましょう。



遠くを見て目を休ませよう

画面を30分見たら、窓の外の色
を見て目を休ませましょう。



まばたきを忘れないで

集中して画面を見ていると、まば
たきの回数が減り、ドライアイな
どの原因に。意識してまばたき
をしましょう。

寝る前は見ない!

画面から出る光は脳を興奮させ、眠
りの質を悪くします。
寝る1時間前は画面
を見ないようにしま
しょう。



睡眠は十分にとってね

睡眠不足だと、目の疲れが十分に
とれません。生活
リズムを整え、夜
更かしせずに早
めに眠りましょう。



適度な運動をしようね

画面に集中していると、長い時
間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ
目の原因に。体を動かしてリフレ
ッシュ!



目に良い食べ物をとろうね

にんじん、ほうれんそう、
豚肉、うなぎ、レバー
などには、目の疲れや
乾燥を防ぐ栄養が豊
富です。



目に合っためがね・コンタクト レンズを使おうね

度数があっていないと、頭痛やめ
まい、疲れ目の原因に。眼科で定
期的にみてもらいましょう。

気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れがとれない
など気になる症状があれば
眼科へ。病気の早期発見にもつ
ながります。

★おうちの方へ★

4月の視力検査のあと、眼科受診勧告書を受け取り、まだ受診されていないお子さんは、早めの受診をおすすめいたします。なお、経過観察中の場合の受診については、主治医の先生の指示通りの受診で結構です。また、そのほかのお子さんでも、視力低下が心配なときは、眼科を受診するようお勧めいたします。

