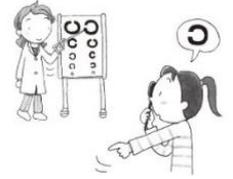


10月のほけんだより

令和5年 10月 22日

せいわにししょうがっこうほけんしつ
成和西小学校保健室

No.26



◆10月9日、11日、16日に、視力検査がありました。

※お知らせの結果を本日配布するので、おうちの人と一緒に確認してください。



日常生活で、黒板やテレビが見えにくいと感じている場合や、めがねを使用している人で、視力B以下の人や、度数があていない場合も、眼科医受診・相談することをおすすめします。

また、日ごろからスマートフォンやタブレット、ゲーム機器を使いすぎないようにすることも大切です。視力が低下しないよう、目に良い生活を心がけましょう。

大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月



明るいほうを見る

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

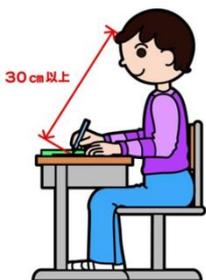
こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

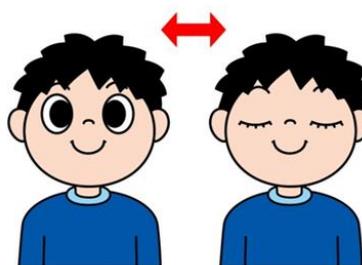
目の健康のためにできること



30cm以上目からはなす



前がみは目にかからない



目の体操をする



異常があれば、すぐに病院へ行く

目にはやさしい生活 探検隊!

出発!

スタート

Mission 1 前髪がのびてきた

A 短く切るか
ピンでとめる

B 気にせず
そのまま

Mission 3 ゲームをするなら

A ボスを倒すまで
何時間でも

B 時間を決めて
休けいしながら

Mission 2 勉強するよ

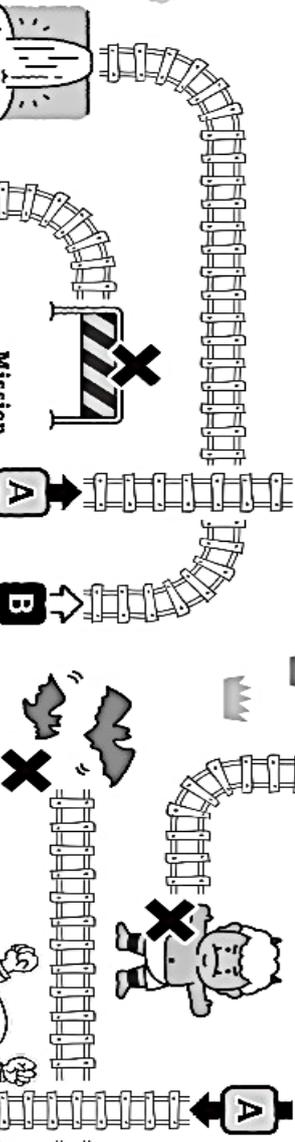
A 姿勢よく座って

B 寝転んで

Mission 4 夜になりました

A 早めに寝る

B この番組が
終わるまで...



ゴール



自にやさしい生活が
わかったかな?
目を大切にするための自分の
ルールを決めよう!

(お名前) _____

(U-10) _____

は、目を大切にするために、
_____ をがんばります。

(例) ゲームをするときは〇分にする、夜は〇時に寝る、姿勢をよくして勉強する など