

ほけんせうり

10月

平成20年10月1日
美加の台小学校
保健室 NO.10

10月10日は目の愛護デー

10月は視力検査をおこないます。

各学級で視力検査をして、どちらか

一方でもA(二,〇)見えなかった

人は、もう一度保健室で検査をしま

す。保健室でもA(一,〇)見えな

ければ「視力検査結果お知らせ」の

用紙をお渡しします。

あうの方へ

視力はとても繊細なもので、その日の天気、体や心の状態などによって左右されます。保健室では一人ずつ一寧な検査を心がけていますが、眼科での検査結果とは誤差があることも少なくありません。ご家庭でもお子様の眼の様子(近づいて見る、目を細めるなど)に気をつけていただき学校での検査結果とあわせて受診していただきますようお願いします。

なお、春に受診されて今回受診の必要がない場合は「視力検査結果お知らせ」は返却していただきなくして結構ですのでそのままお持ちください。

視力 A、B、C、D

のめやす

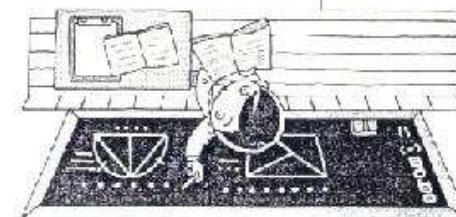


A: 1.0以上
香うるかさ
でも奥後の字が
見える

B: 0.7~0.5
まん中ひらし
ろで、ほとんど
見えるが、いは
字は見えにくい

C: 0.5~0.3
まん中より前で
も、小さく文字
は半分くらいし
か見えない

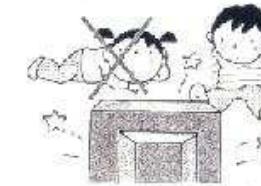
D: 0.2以下
一画面でも、メ
ガネやコンタク
ンズ等なければ
はっきり見えない



首を大切にしていますか
白頸の習慣を見直してみましょう



離れて見ましょ



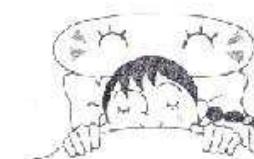
テレビを見るときは
寝ころんで見ないように



テレビを見るときは
部屋を明るくして



ゲームは時間をきめて
ほどほどに



しっかり眠って
目を休めましょ



目にゴミが入った時は
こすらずに、洗い流そ

もすく運動会です

日ごろの練習の成果を十分発揮できるように

- ・前日は早めに休んで十分睡眠をとりましょ
- ・朝ごはんをしっかり食べましょ
- ・汗ふきタオルを忘れずに
- ・お茶はコップ1杯分くらいこまめに飲みましょ