

ほけんだより 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(1.0)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(1.0)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。

おうちの方へ

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丁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いたします。

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たくて結構です。そのまますてお持ちください。

視力 A、B、C、D のめやす

	A: 1.0以上 香うしろからでも両側の字が見える
	B: 0.7~0.9 まん中よりうしろで、ほとんど見えるがいさな字は見えてく
	C: 0.5~0.6 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、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



目を大切にしていますか 日頃の習慣を見直してみましょう

離れて見ましょう	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 目を休めましょう	目にゴミが入った時は こすらずに、洗い流そう

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みましょう
- ・朝ごはんをしっかり食べましょう
- ・汗ふきタオルを忘れずに
- ・お茶はコップ1杯分くらいずつこまめに飲みましょう