

大津市立真野小学校保健室 2021 (令和3) 年10月

目を大切にしよう

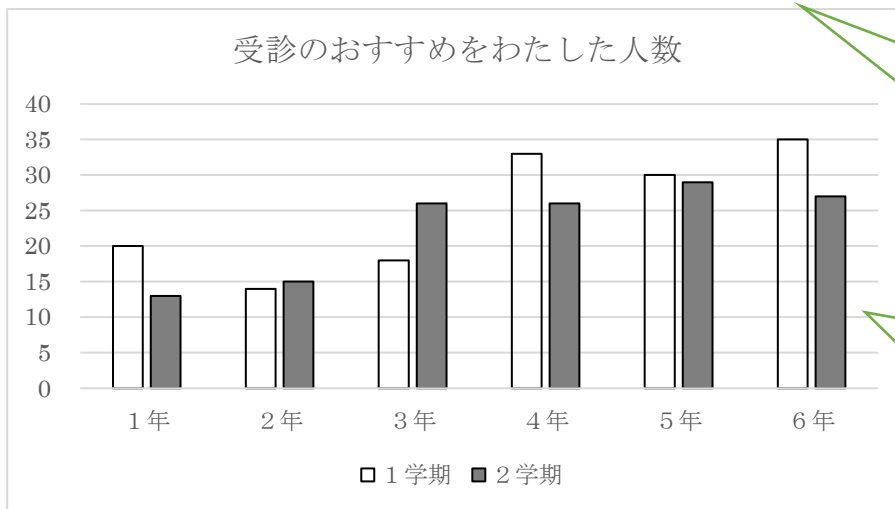
2学期に視力検査 (しりょくけんさ) をしました。1学期よりも視力がさがる人もいましたが、視力があがった人もいました。



1学期よりも視力が上がった人に、生活で気をつけたことをたずねてみました。すると、「ゲームをする時間 (じかん) を短 (みじか) くした」とか「早くねるようにした」という答えがかえってきました。

しっかり目を休めることは大切なことです。

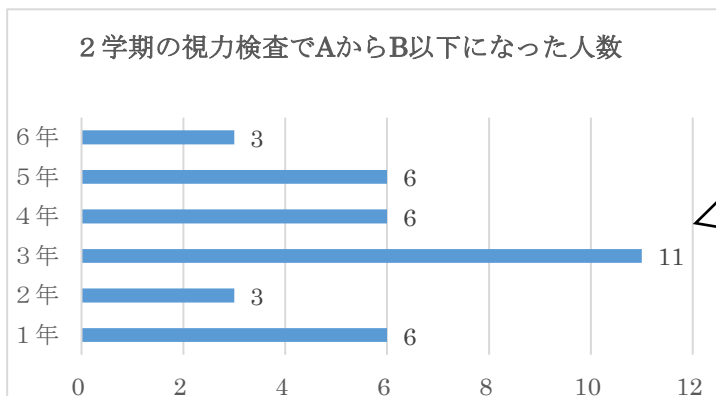
受診 (じゅしん) のおすすめをわたした人は136人でした



「受診のおすすめ」は、かたほうでもB、C、Dがあった人にわたしています。

このグラフは、1学期にわたした人数と2学期にわたした人数をくらべています。

「受診のおすすめ」をわたした人数が、2学期は3年生以上で多くなっています。とくに3年生は、両目ともAだった視力が、2学期の視力検査でBより低くなった人数が多くなりました。



2学期の視力検査で両目 (りょうめ) ともAだった視力がBより低くなった人数が一番多いのは3年生でした。

目のけんこうを考えた生活をしよう

① しせいをよくする

・本やタブレットなどは目から**30cm**以上はなそう



② 長い時間、本を読んだり、タブレットなどをつかうと目がつかれやすくなるので、**30分**に一回は画面(がめん)から目をはなそう

・おうちのかたとそうだんしてきめましょう。

・ねる1時間前からはデジタル機器(きき)をつかわない。

・十分にすいみんをとれるようにする。



④ えいようのバランスを考えて食べる

・目にもえいようがひつようです。

・バランスよく食べましょう。



目のけがにちゅういしよう！！

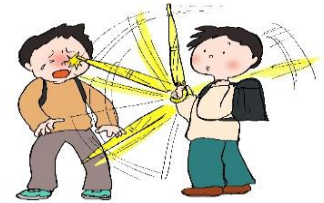
こんなときに、自分やほかの人の目がけがをおこしやすいのできをつけましょう。



すなや石をなげたとき

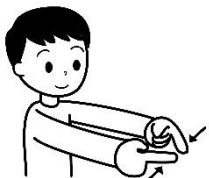


プリントを後(うし)ろにまわすとき



もちものをふりまわしたとき

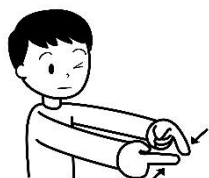
★★☆彡 ためしてみよう ☆彡★★



①手と手をはなして、人さし指どうしをくっつけてみましょう

②次にかたほうの目をとじて、くっつけてみましょう。

うまくできましたか？



→A.両目ともできた

B.右目だけできた

C.左目だけできた

D.両目ともできなかった。