

銚子市立飯沼小学校 保 健 室

No.7

10月 9日

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋... いろいろな秋がありますね。
これからは、気候が穏やかですごしやすいので、何をするのにもいい季節です。
その他にも、作物が収穫を迎える**収穫の秋**や、おいしいものがたくさん出回る**食欲の秋**などもあります。

ただ日中は過ごしやすいのですが、これからはだんだん朝晩の気温が下がってくるので、体調を崩さないように気をつけましょう。
温度調節がしやすいように、ぬいだり着たりしやすい服装で工夫するといいですね。



目を大切にしよう!

10月10日の10の字を横にすると **〇〇** になって、人間の目と盾のように見えるため、この日を『目の愛護デー』にしたのです。

前髪の長さ大丈夫ですか？

●前髪が長いと... 見えにくい！

前髪がじゃまになって、まわりがよく見えません。▶ものもらいになりやすくなります。
まわりの人からも、あなたの顔が見えにくいです。見た目も、かっこわるいよ。

●前髪が長いと... 気がちりやすい！！

いつも前髪が気になって、いろいろなことに集中できません。もちろん、勉強も集中しづらいです。

●前髪が長いと... ばい菌が入る！！

髪の毛の先が目に入ったり、髪が気になって目をこすったりするので、ばい菌が目に入りやすいです。



黒板の字 読めるかな？

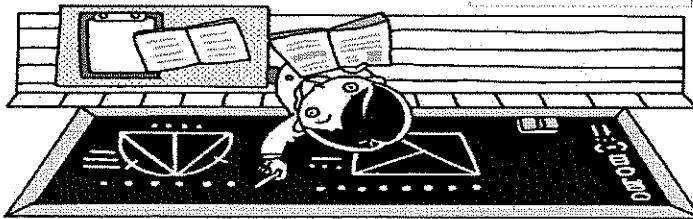


A : 1.0以上
一番うしろから
でも黒板の字が
見える

B : 0.7~0.9
まん中よりうし
ろで、ほとんど
見えるが小さな
字は見えにくい

C : 0.3~0.6
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
一番前でも、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



しっかり見えていますか？

学校でおこなう視力検査は、おもに黒板の文字がよく見えているかどうかを調べるものです。視力には、いろいろな見え方がありますから、視力検査の結果がAやBで、黒板の文字など遠くはよく見えていても、教科書やノートなど、近くがぼやけて見えにくいこともあります。

こんなときは、教えてください

- ▶ 黒板の文字がぼやけて見える。
- ▶ 教科書やノートの文字が見えにくい。
- ▶ 本を読んだり、勉強をしているとき、よく頭が痛くなる。



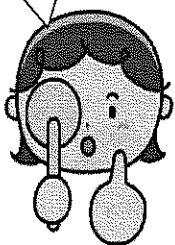
視力検査で

B~Dの判定だった人は、視力低下の原因を知るためにも、眼科医の診察を必ず受けましょう。

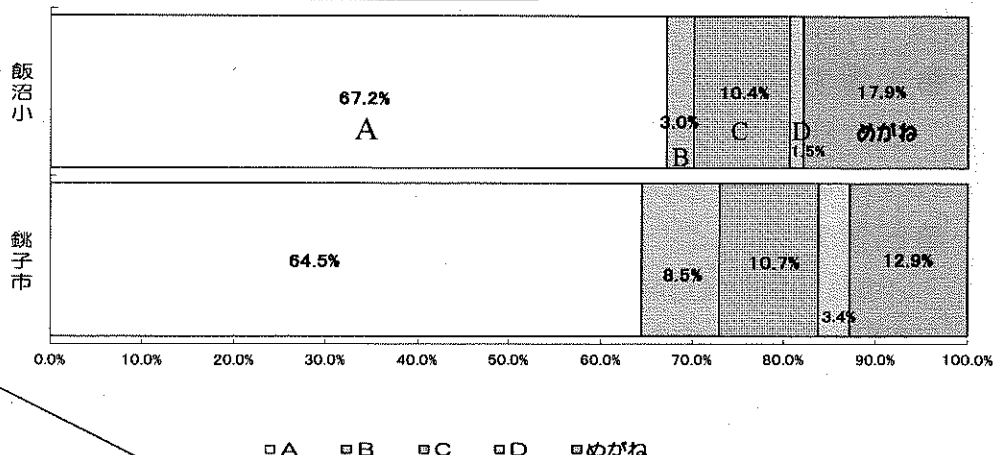


視力の判定

- A: 1.0以上
- B: 0.9~0.7
- C: 0.6~0.3
- D: 0.2以下



飯沼の子の視力 銚子市 (R5) との比較



市の平均と比べると、『A』の目のいい子が多く、『BCD』の視力低下者は少ないですが、メガネをかけている子が少し多いです。