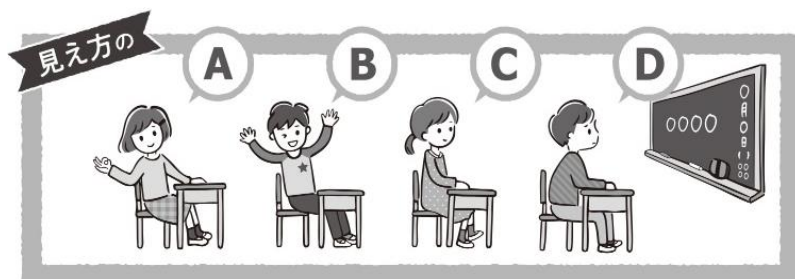




令和2年度 四中生の視力検査の結果です

前号でもお伝えした今年度の視力検査の結果をお知らせします。

学校では、日常生活で困る可能性のあるB・C・D判定だった人に「お知らせ」を渡しています。

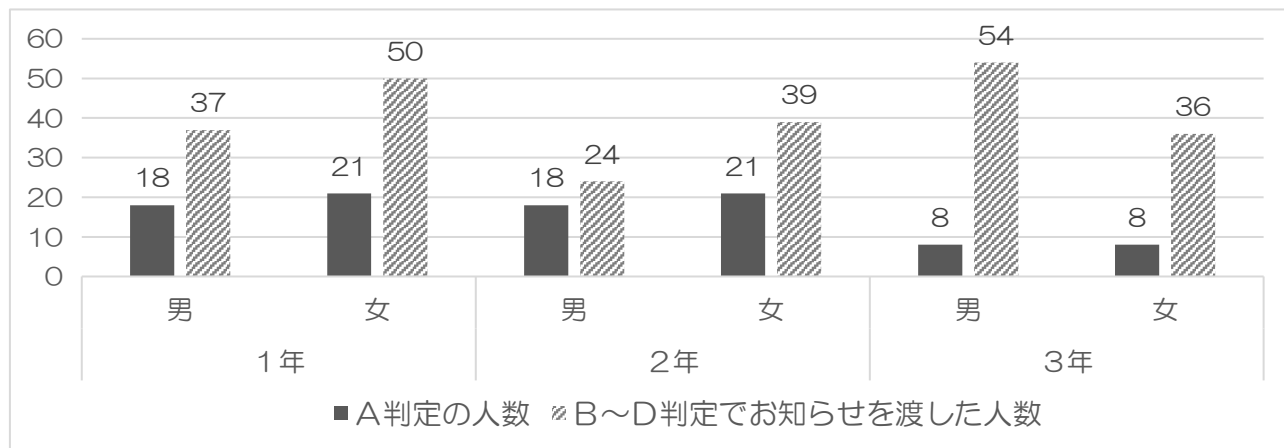


| A [1.0以上] | B [0.7~0.9] | C [0.3~0.6] | D [0.2以下] |
|--------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています | 後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます | 後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです | 前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません |

下のグラフは“A判定の人”と“B～D判定でお知らせを渡した人”の人数をまとめたものです。

1年生では全体の69%、2年生は61%、3年生は84%の人に「受診のお知らせ」を渡しています。つまり、授業中や遠くを見るときにメガネが必要になった人、メガネのレンズを新しくしなければいけない人が、学校全体で7割もいることがわかりました。

B・C・Dと言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。



すでに眼科を受診して結果を提出してくれた人も数名いますが、受診をしていない人がまだまだたくさんいます。できるだけ早めに近くの眼科に行きましょう。

耳鼻科検診のお知らせ

明日9月24日（木）は全学年 耳鼻科検診です。





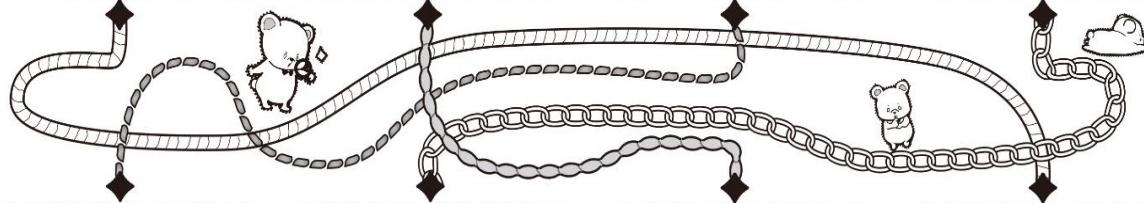




・学校医 竹田数章先生

耳、鼻、のどに悪いところはないかをみます。自分では見ることのできない、耳の中や鼻の中を見てもらいます。感染予防をしながら検診を行います。前日はいつも通り、耳そうじをしておきましょう。また髪の長い人は、耳が出るように髪を結んでください。



あなたの「目」大切にしていますか

目に優しくできているのは次のA～Dの誰でしょうか。
また、自分の生活がどれに当てはまるか見てみましょう。

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>Aくん</p>  <p>暗い部屋で 本を読んでいるよ</p> | <p>Bさん</p>  <p>休憩せずに ゲームをしているよ</p> | <p>Cさん</p>  <p>前髪が目に かかっているよ</p> | <p>Dくん</p>  <p>スマホを見るのはやめて 早く寝るよ</p> |
|  | | | |
|  <p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> |  <p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> |  <p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> |  <p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> |
| <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p> | <p>体も目も 休息が大切だね</p> | <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p> | <p>本を読んだり勉強するときは 部屋を明るくしよう</p> |

毎日大活躍! なみだのおしごと

| | |
|---|--|
| <p>1 目を掃除する</p>  <p>目に入ったゴミなどを 洗い流します</p> | <p>2 目を守る</p>  <p>表面が傷つかないように なみだのバリアを張ります</p> |
| <p>3 目に栄養を届ける</p>  <p>なみだが酸素や 栄養を届けます</p> | <p>4 なみだからのお願い</p>  <p>私はまばたきで 目に行き渡ります。 みなさんがゲームやスマホに ずっと集中していると まばたきが減って十分働けません。 時々意識して まばたきしてくださいね。</p> |

スマホやゲームの画面を長時間見続けていると、目の筋肉が緊張したり、まばたきの回数が減ったりして、目に負担がかかります。目を休ませる時間を作るために休憩をとりましょう。

一度下がった視力が、元に戻ることはほとんどありません。今からでも遅くないので、目を大切にした生活を送るようにしましょう。次回号では、学年ごとの視力検査結果の推移についてお知らせします。

