

# すまいる

10月に入り秋も本番。「秋の夜長」と言いますが、暗くなる時間が早く気温も低くなると、家で過ごす時間も長くなってきます。そうすると、テレビやゲームなどメディアに触れる時間も長くなりがちです。10月10日は『目の愛護デー』目を大切にすごしましょう。

**寝転がってテレビを見る**

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は視線より下が◎。

**電車や車の中でゲーム**

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちやうよ~

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

**目に前髪がガガっている**

前髪がジャマだなあ

ちよつと! バイキンが入ってきやう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

つい やっしてしまうこれ、みんなの目はこんなふうになっています

**ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま**

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

## <10月の予定>

☆視力検査・・・前の日は早く寝て、目を休めておこう

5日(水) → 1.2年男子

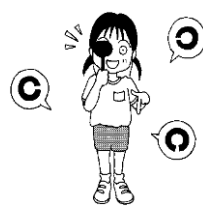
6日(木) → 1.3年女子

7日(金) → 5. 6年生

☆色覚検査・・・11日(火)

検査を希望する1年生に行います

☆眼科検診・・・12日(水) 全員検査します



## しりよくけんさ ●視力検査・・・見え方の状態を調べます。

### <視力検査の受け方>

- ・右目から検査します
- ・両目をあけたまま左目をかくし〔C〕の、あいている方向をこたえます
- ・見えにくいときは「わかりません」と言ってください
- ・右目が終わったら、左目を検査します

0.1	○	○	○
0.2	○	○	○
0.3	○	○	○
0.4	○	○	○
0.5	○	○	○
0.6	○	○	○
0.7	○	○	○
0.8	○	○	○
0.9	○	○	○
1.0	○	○	○
1.2	○	○	○
1.5	○	○	○
2.0	○	○	○

けんさ 検査は1人ずつ保健室で行います。検査する人は、中休  
みになったら1人ずつ保健室まで来てください。