

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の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!

だつてぼく(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

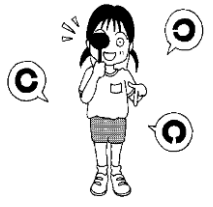
よく見えないなあ

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
4日(水) → 2.3年男子
5日(木) → 1.2年女子
6日(金) → 4.6年生
- ☆色覚検査・・・10日(火) 検査を希望する1年生に行います
- ☆眼科検診・・・18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。