



10月 保健目標 10月10日は目の愛護デー

目の健康について考えよう

まつしまっこ しりょく1 0みまん 松島っ子「視力1.0未満 (B~D) が 3 割！」

■学年があがるにつれ、1.0以下が多くなっています！

■視力B~Dは、黒板の文字が見えにくくなってきます。眼科でみてもらいましょう。



R6年度 松島小 視力 (4月)

	A(1.0以上)	B(0.7~0.9)	C(0.3~0.6)	D(0.3未満)
1年	69.3	18.7	10.7	1.3
2年	79.2	6.9	11.2	3.8
3年	64.9	17.1	11.7	6.4
4年	60.6	19.1	9.6	10.6
5年	59.4	14.6	17.7	8.3
6年	54.5	16.5	19.8	9.1
合計	63.4	15.8	13.9	6.9

視力検査『B、C、D』の結果のお友達
は、眼科受診をしましょう！
メガネ調整も年一度の受診を！

■眼科受診がまだの子へ、「受診お願い」
手紙を、再配布しました！
秋休みに、ぜひ受診をお願いします。

※受診後の書類は、保健室へ提出をおねがいします！



『メディアコントロール(ルール)』を、家族で話し合おう！

■「ドライアイ」(目が乾燥しやすくなる状態)を引き起こしている？！

…長い時間、近い距離で、スマホやタブレットなどを見続ける事で、「目のつかれ」がおき視力低下や、まばたきもが少なくなっておこる。

■「目のストレッチ体操」をしよう！(左右・上下・開閉)

…見るのを「やめる！」ではなく、30分に1回(10分程度)休憩をとる。まばたきをすることで、目も涙でうるおいます。

■家族で、話しをする時間をもちましょう！

…目の休憩を家族と一緒に取り、学校であった事など話し合いをするのもいいですね♪

※保護者へ スクリレ発信の「文科省資料『子供たちの目を守るために』」を、ぜひ一読ください！

