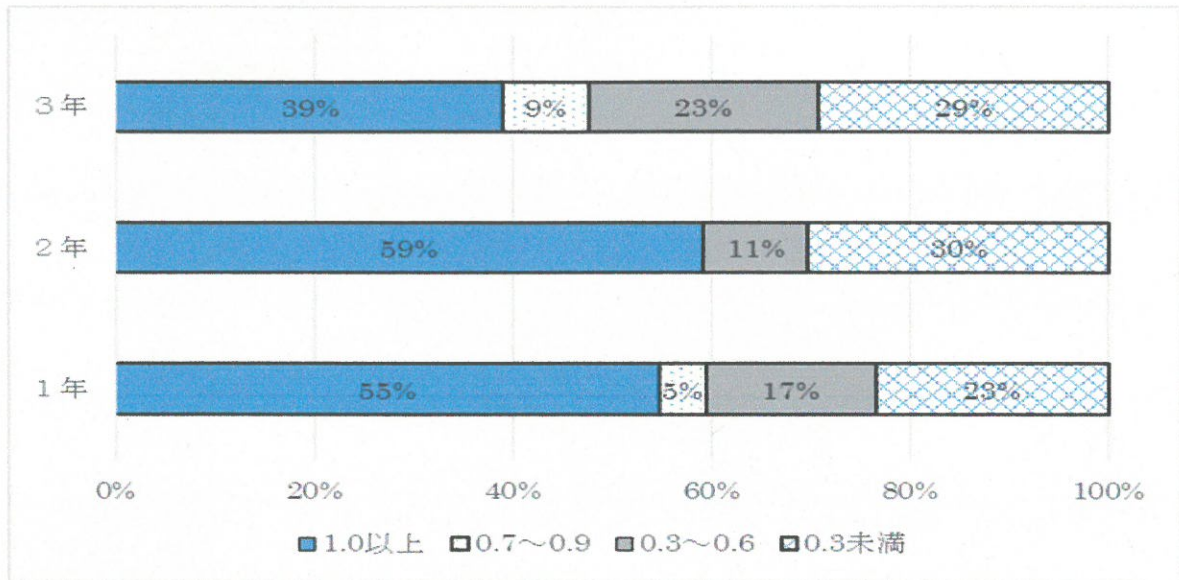




平成29年度 裸眼視力検査 結果



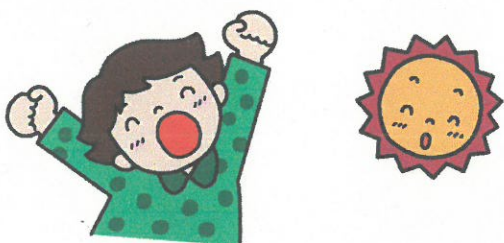
1・2年生は半数以上が視力 1.0 以上でしたが、3年生になると約 40%ほどになってしまいました。目をずっと使い続けると、だんだん視力も落ちていきます。テレビやスマホを見ない時間を決めて、目に休養をあげて下さい。

また、視力検査の結果、病院受診が必要と言われた生徒で、まだ受診していない生徒は、秋休みを利用して受診するようにしましょう。受診結果は、保健室に提出して下さい。

2学期をスムーズにスタートするために 秋休みも規則正しい生活を心がけよう

普段と同じ時間に起きよう

休みだからといって、ゆっくり眠っていたら、2学期が始まってから、朝起きるのがつらくなります。休みの日でも、普段と同じ時間に起きるようにしましょう。早起きのためには、早く寝ることが大切です。



朝食をしっかり食べよう

元気に一日をスタートするために欠かせない朝食。おいしく食べて元気いっぱいにすごしましょう。

◆炭水化物（ごはんやパン類）を必ず食べましょう（脳や体の活動エネルギーになるため）

