



2019年度  
10月7日(月)  
豊見城市立  
豊崎小学校



10月の保健目標  
・目の健康について考えよう

秋晴れという言葉があるように、秋=晴天のイメージがありますが、意外に雨の日が多いものです。晴れの日も気温がぐんぐん上がる一方、日差しのない曇りや雨の日には、ぐっと気温が下がりますから、風邪をひいたり体調をくずしたりしやすい時期です。

衣服の調節をこまめにするとともに、睡眠や栄養をしっかりとって生活リズムを整え体調管理に気をつけて過ごしましょう。

自にやさしい生活をしていませんか？

- テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。
- 正しい姿勢で勉強している。
- 前髪が自にかかっている。
- 部屋の照明は、適度な明るさにしている。
- テレビ画面から2m以上はなれてみている。
- 好き嫌いをなく、バランスのよい食事をとっている。
- 睡眠時間をしっかりとっている。
- 時々、遠くをながめることがある。
- 自にゴミが入ったときは、自をこすらず、よく洗う。



ぐにやぐにや姿勢

シャキッとすれば...

- 呼吸が浅くなる
- おなかが圧迫される
- 目が疲れる
- 集中できない
- 筋肉に負担がかかる
- 呼吸がしやすい
- スムーズに消化できる
- 目が疲れにくい
- 集中力が上がる
- 肩や腰が疲れにくい

毎日大活躍!

なみだのおしごと

1 目を掃除する



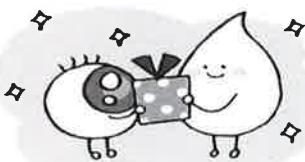
目に入ったゴミなどを洗い流します

2 目を守る



表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける

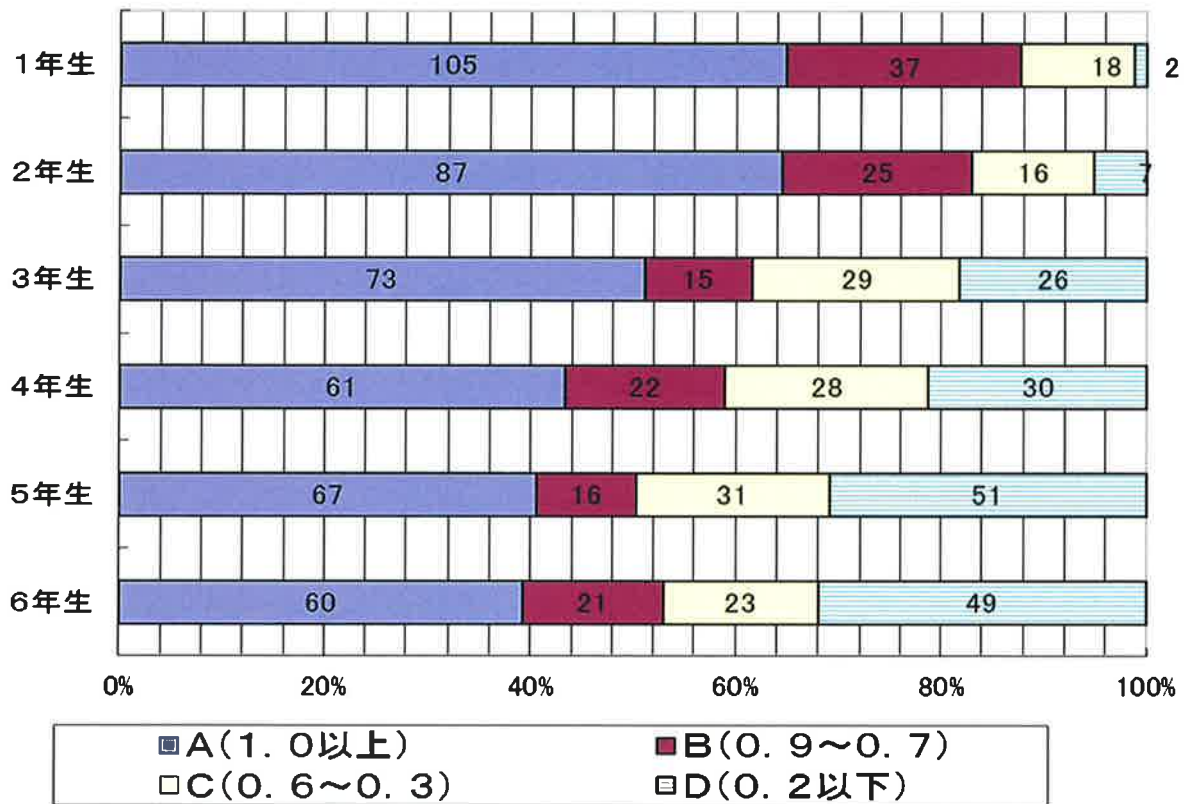


なみだ酸素や栄養を届けます

4 なみだからのお願い

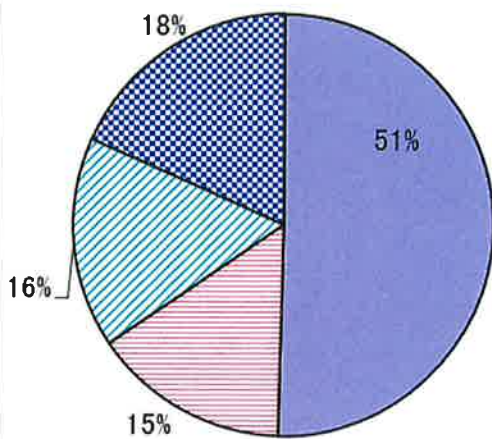
私はまばたきで目に行き渡ります。  
みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働きません。  
時々意識してまばたきしてくださいね。

# 今年度の視力検査結果



裸眼視力 全体

■A ■B ■C ■D



## 視力検査の結果

健康診断

A B C D って、どんな意味？

<b>A</b>	<b>1.0 以上</b>	学校の生活をするのに、十分な視力です
<b>B</b>	<b>0.7 ~ 0.9</b>	学校の生活で、たまに困ることがあります
<b>C</b>	<b>0.3 ~ 0.6</b>	教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります
<b>D</b>	<b>0.2 以下</b>	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です

B C D の人は… 病院を受診して、メガネが必要なら使いましょう



学年が上がるにつれ、「A (1.0以上)」が減少、「D (0.2以下)」が増加という傾向がみられます。全体での割合は、Aが51%、Bが15%、Cが16%、Dが18%です。視力検査後、精査勧告をした児童は全体の34% (310人) を占めます。姿勢良く、目に優しい生活を心がけましょう。

9月までに病院受診を済ませた児童は100人です。精査勧告を受けて (C,Dだった人) まだ病院へ行っていない人は、早めに受診して、メガネが必要なら使いましょう。