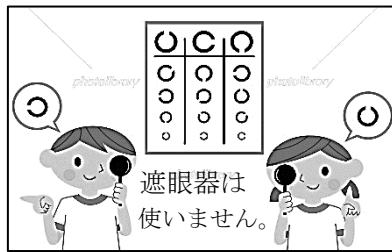


保護者向けほけんだより

すこやか通信

令和 2年 10月 広畑小学校 保健室



視力検査
 定期健康診断
 11月4～6日
 全学年
 保健室

10月10日

目の愛護デー特集 10 10 → 10 10

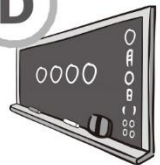
見え方の

A

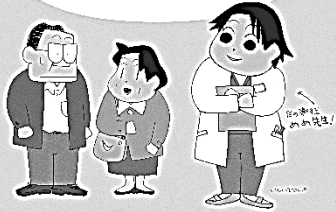
B

C

D



人生100年、目を大切に。



公益社団法人 日本眼科医会

目が健康な人は、認知機能が高いそうです。一生使う目を、今のうちから大切に作る習慣を身に付けてください。

A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



視力検査でB・C・Dだった人は、結果のお知らせをお渡しします。診断結果や受診の予定等記入され、速やかに学校にお知らせください。

一生、目を大切にするための7つの約束



- 1 スマホを使いすぎない**
目の筋肉の長時間の緊張がNG
まばたきの回数の減少もNG
- 2 栄養をきちんととる**
特に目の健康に大切なのはビタミンA・B、たんぱく質など
- 3 運動をする**
- 4 睡眠をたっぷりとる**
- 5 紫外線をブロックする**
目の病気の原因になる紫外線はぼうしやサングラスでブロック
- 6 たばこはすわない**
喫煙は目の病気のリスクを高める
- 7 眼科で定期健診**
メガネやコンタクトレンズの度数を確認

はくないしょう 白内障の3大原因

甘い物・塩分・携帯電話

白内障は年を取れば、ほぼ100%発症する目の病気で、放置すれば失明や、認知症も招くことがあります。生活習慣を改善することで、白内障だけでなく、糖尿病等、生活習慣病の予防にもつながります。

コロナウイルス 目も入口？

感染している人の飛沫が目の表面についたり、汚れた手で目を触ったりしたら、目の粘膜から体内にウイルスが入ってくる可能性があります。

そこで大切なのは、石けんによる十分な



手洗いと消毒です。



洗っていない手で目を触らない