



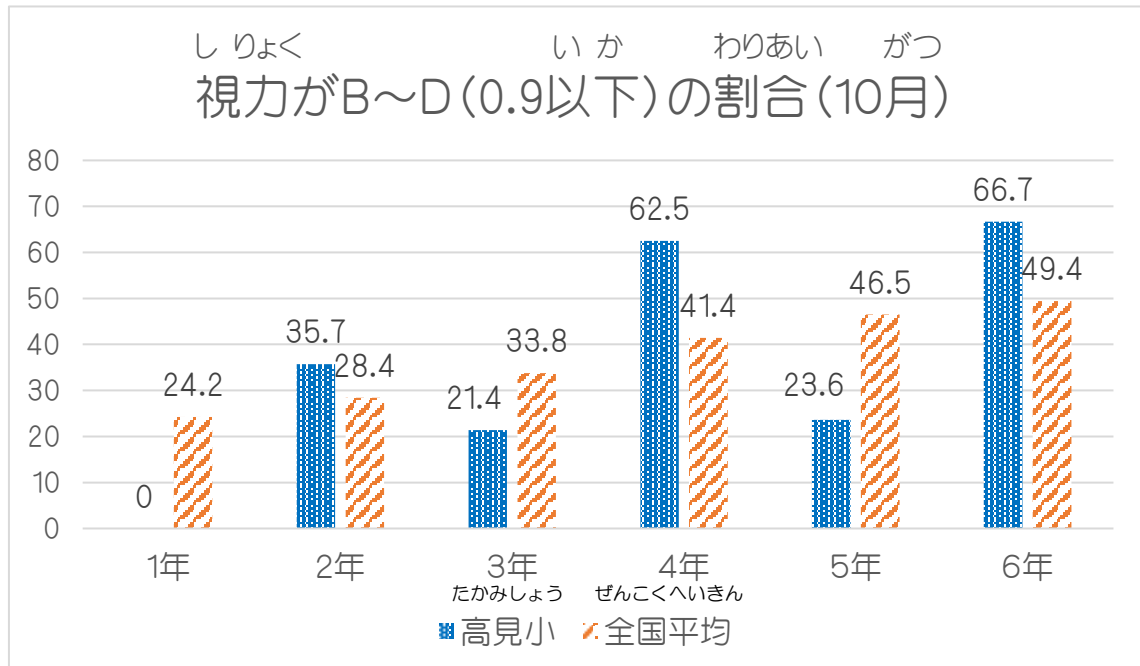
令和3年10月27日 No.8 尾道市立高見小学校 保健室



しりょくていか ストップ！視力低下



下のグラフは10月の高見小学校の視力検査の結果です。みなさんの視力は4月と比べてどうだったでしょうか？全国の平均と比べると、学年によって差があることがわかります。今回の検査では、目を細めたりまばたきをしたりして見えにくそうにしている人の姿が目立ちました。1人1台のタブレット使用やおうち時間でスマホやゲームをする時間が増え、視力への影響が心配されています。目にやさしい生活ができているか振り返ってみましょう。



保護者の皆様へ

先日、10月に実施した視力検査のお知らせを全員に配布しています。受診が必要なお子様は早めに受診をお願いいたします。すでにかかりつけ医等で診て頂いている場合はその旨をお知らせください。



め たいせつ みんなの目、大切にしている？

👁️👁️ こんなことはないかな？チェックしてみよう！

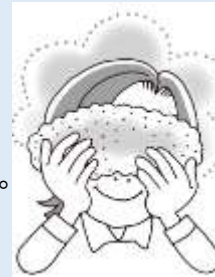
- 目がショボショボする
- 目がかわく
- 目やにがでる
- まぶたがピクピクする
- 頭が重い、痛い
- 目がぼやけて見える
- 白目が赤くなる
- 光がまぶしい
- 首や肩がこりやすい

これはみんなの目のSOS



「ぬくぬく」

目元を蒸しタオルで温めると血液の流れがよくなって、目のつかれをとってくれます。



「ゆるゆる」

読書やタブレットのあいまには窓の外景色を見て目の筋肉をゆるめてあげましょう。1時間に10分は目を休めるようにしましょう。



👁️👁️ 目にやさしい4つの合言葉

「パチパチ」

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと目がかんそうして病気になることも。意識してまばたきをふやしましょう。



「すやすや」

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかりすいみんをとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。

