

ほけんだより

目を大切に

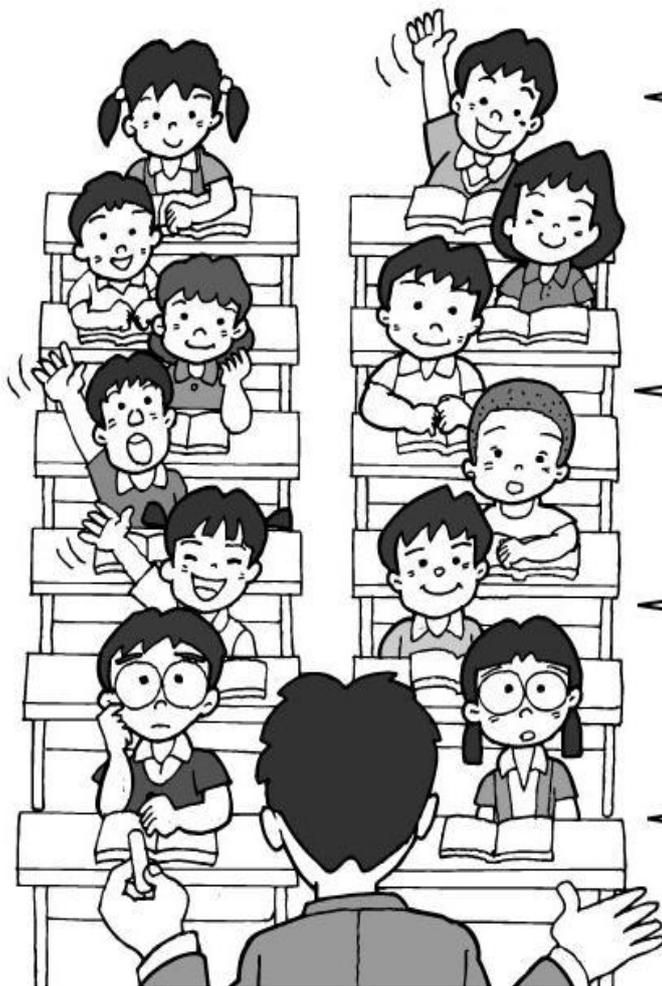
とくべつごう
特別号

ちゅうおうしょうがっこう
中央小学校

ほけんしつ
保健室

～視力検査がおわいました～ どうだったかな？

目の検査の結果は、A、B、C、Dでお知らせしています。教室の黒板の字は見えていますか？見えにくい人は、心配しないで先生やおうちの人に相談しましょう。視力（ものを見る力）は、ひとりひとりみんなちがいます。みなさんが持っている今の視力を大切にして、ふだんから目を健康に保つ生活を心がけましょう。



いじょう ひと
1.0以上の人は
教室の一番後ろの席からでも、黒板の小さな字まで見えます。

ひと
0.7～0.9の人は
まんなかより後ろの席にいても、黒板の字がほとんど見えますが、字が小さいと読みにくくなります。

ひと
0.3～0.6の人は
まんなかより前の席でも、黒板の大きな字しか見えず、小さな字がぼやけて見えます。

いか ひと
0.2以下の人は
一番前の席にすわっても、黒板の字がはっきり見えません。

目にやさしい生活してるかな？チェックしてみよう！

下の絵を見て、あてはまることに○をつけましょう。○はいくつになったかな？

<p>() 本は、ねころんで読むのが楽ちん。</p> 	<p>() 好きな番組が続いたら、2時間でも3時間もテレビを見てしまう。</p> 	<p>() 目にゴミが入ると、すぐ、こすってしまう。</p> 	<p>() 外で遊ぶより、テレビやゲームの方が好き。</p> 
<p>() テレビを見るときは、近づいて見る。</p> 	<p>() しせいが悪いと、注意されることが、多い。</p> 	<p>() 気がついたら、ほとんど顔の間が30cmより近づいていることがある。</p> 	<p>() 嫌いなおかずは、ほとんど食べない。</p> 
<p>() ゲームは、最終面をクリアするまで、やめない。</p> 	<p>() 前髪が目にかかっている。</p> 	<p>() 字を書く時、目を近づけて、書いている。</p> 	<p>() 勉強や本を読む時は、スタンドだけつけて、部屋の照明はつけない。</p> 

○が、10～12コの人

○が7～10コの人

あなたの目はとてもつかれています (>_<)

自分では、気がついていないかもしれませんが、あなたの目はとてもつかれています。からだがかかれたら休ませると同じように、目もつかれないように休ませてあげましょう。

ちょっと目をつかいすぎています (@_@)

このままの生活を続けていると、目はつかれて、うまく働かなくなります。もっと目のことを考えて生活しましょう。

○が、4～6コの人

○が0～3コの人

もう少し目に思いやりを! (*_*)

目にいい生活まであと少しです。●がついたところをもう少しへらすことができればいいですね。目にやさしい生活をしましょう。

このちょうして目をガガヤガせよう! (^_^)

目にやさしい生活ができています。この生活を続けて目を大切にしましょう。