



泉小学校保健室
令和7年10月15日
No.9

め たいせつ
目を大切に！

10月10日は目の愛護デーです

10日は「目の愛護デー」でした。「10 10」を横にすると目と眉に見えることから決められたそうです。視力が落ちて近視になってしまうと、なかなか元には戻りません。ゲーム、スマホ、学習や読書など、近くのものを見る時間が長い私たちの生活。目にやさしい生活を心がけて、目を大事にしてくださいね。

しりよくていか

視力低下のサイン ~こんなふうになっていませんか？~

- ★片目で見ようとする。
- ★首を傾けたり、横目で見たりする。
- ★テレビやゲームの画面に近づいてしまう。
- ★目を細めたり、みけんにしわを寄せたりして見る。



み かた エー ビー シー ティー
見え方のA・B・C・D

A(1.0以上)

学校の生活をするのに、十分な視力です。

B(0.7~0.9)

後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めます。

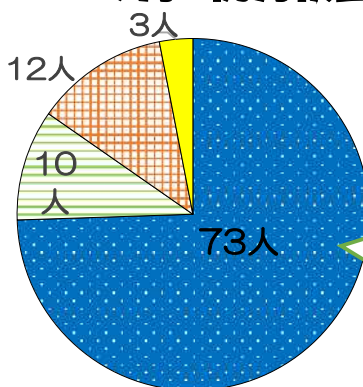
C(0.3~0.6)

後ろの方では黒板の文字は見えにくいです。

D(0.2以下)

一番前でないと黒板の文字は見えにくいです。

9月 視力検査の結果



いっせんとくら
一年前と比べ、
「A」の人数が減
っていました。

■A ■B ■C ■D

※B・C・Dの人には、お知らせを渡しています。
おうちの人と相談して早めに眼科を受診しましょう。

**画面と目を
できるだけはなす**



遠くの景色を
見て、目を休
める時間を
意識しよう！

パソコンはなぜ、目に悪いの？

パソコンの画面は、たくさんの小さな点が集まって、文字や画像をつくっています。この小さな点は、1秒間に数十回の早さで点滅しているのです。

パソコンを使っている間はこの点滅の刺激を受け続けるので、目が疲れるのです。

パソコンをどうしても使わなければならない場合は、モニターと目の間を50cm以上はなす、1時間につき15分休みをとるなどしましょう。

