

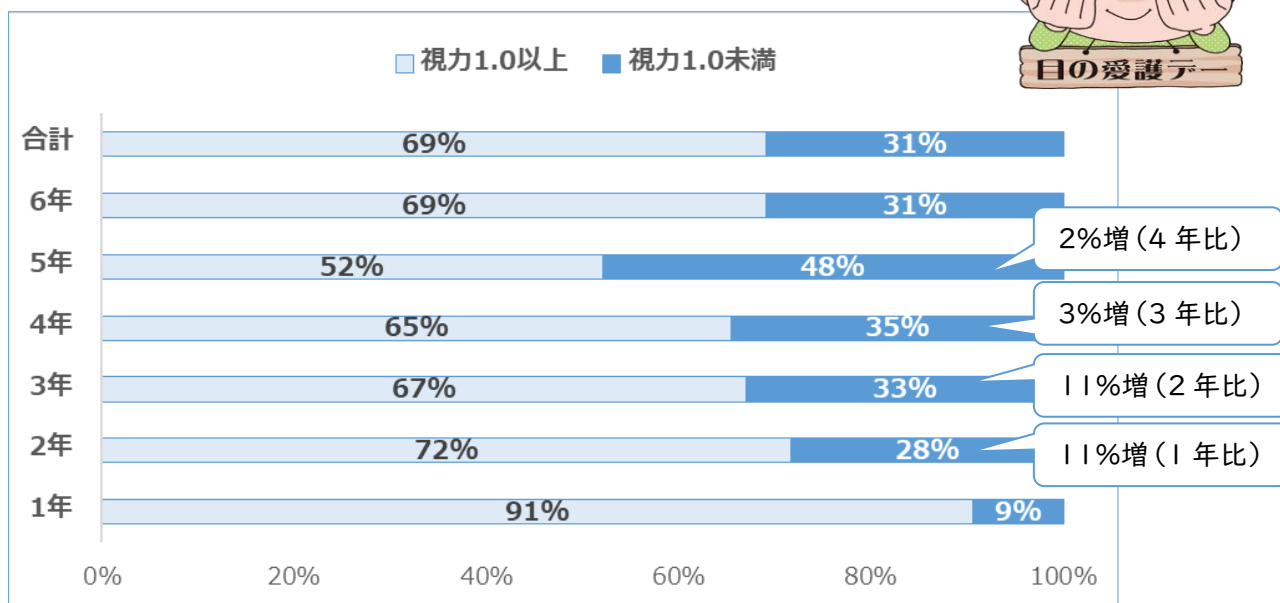
ほけんだより



令和7年9月30日 札幌市立開成小学校 No.6

朝晩が冷え込み、季節の移り変わりを感じるようになりました。気温差が大きく、体調管理が難しい時期です。登校の際は、気温に合わせて調節できる服装をさせるなどの御協力をお願いいたします。

今年度の視力検査結果



上のグラフは春の視力検査の結果です。裸眼で視力A未満(1.0未満)の人は1年生が一番少なく、概ね、学年があがるにつれて多くなっています。本校全体の視力A未満は31%で、昨年度の結果(34%)と比較すると3%減少しました。一方で、各学年を前年度と比較すると、ほとんどの学年で増加しています。

視力の見え方と程度

視力	見え方の程度
A(1.0以上)	教室の一番後ろの席からでも黒板の文字が楽に読める。
B(0.7~0.9)	後ろの方の席からでも黒板の文字をほとんど読めるが、小さい文字になると見えにくいものもある。近視の始まりのことが多い。
C(0.3~0.6)	後ろの方の席では黒板の文字は見えにくく、近視以外の目の病気にも注意。
D(0.2以下)	前の方の席でも黒板の文字の見え方は十分とは言えない。

目の愛護デーの機会に、お子さんのテレビ・ゲーム・スマホ・タブレットの使い方や使用時間の約束を確認するなど、目にやさしい生活をお子さんと一緒に考えてみましょう。見え方に不安があるなど気になる症状がある場合は早めの受診をお勧めいたします。

目の健康に危険がせまっているサイン

☑ 遠くをみるとぼやける ☑ 目がかわきやすい ☑ 目がつかれる



すす きん し 進む近視をなんとかしよう

だい さく せん ~3つの大作戦~



近視マシ
©2022日本眼科医会

さく せん 作戦1 画面と目は30cm以上離そう！



- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は視線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うととってもいいよ

すす きん し 進む近視を止めたい！
め がめん 目と画面、30cmしっかり離そう！



日本眼科医会HP
子どもの目

さく せん 作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！



- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

とおい を みると きん し 遠くを見ると近視を防げるよ！
20秒だけでもOK！



さく せん 作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

そとあそ びで きん し 外遊びで近視予防！
ひ かげでも いいのよ！

