



じどうようほけんだより

ぽかぽか

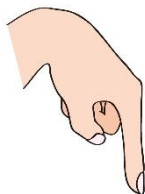
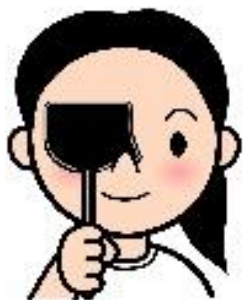
R8.4.10 発行



しりよくけんさ 視力検査がはじまります

しりよくけんさ
視力検査では、がっこうせいかつ おく
学校生活を送るうえで、じゅうぶん しりよく もの み ちから
十分な視力(物を見る力)があるかどうかを調べます。

さいしょ きょうしつ
最初に、教室でAが見えるかどうかだけ検査をします。りょうめ
両目ともAではなかった人は、
ほけんしつ さいけんさ
保健室で再検査をします。



わ き ほうこう おし
輪の切れている方向を教えてください。ゆび こた
指で答えても
よいです。はっきりと見えないときは、「わかりません。」
い
と言ってください。

けんさ つか す しゃがんし つか
検査には、使い捨ての遮眼子を使います。きょうしつ
教室で
けんさ
検査をした後、ほけんしつ さいけんさ
保健室で再検査がある人は、しゃがんし
遮眼子を
わす
忘れずに持ってきてください。

注意

め ほそ
目を細めたり、りょうめ
両目で見たり、まえ
前のめりで見ようとしてはいけません。
→ ただ しりよく わ
正しい視力が分からなくなってしまうです。



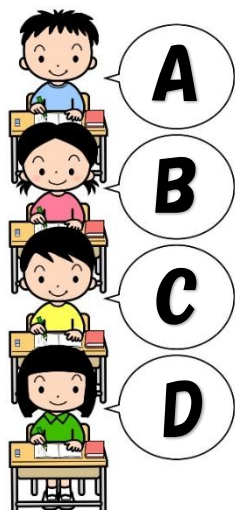
注意

めがね も
眼鏡を持っている人は、めがね わす
眼鏡を忘れずに持ってきてください。



めがね
眼鏡をかいたときの視力のみを調べます。

しりよくけんさ 視力検査でいわれる ABCD って？



A	B	C	D
1.0 より上	0.9~0.7	0.6~0.3	0.2 より下
いちばんうしろの席からでも、黒板の文字はよく見えています。	後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めますが、注意が必要です。	後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです。眼科受診が必要です。	前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません。眼科を受診しましょう。

目の健康を守るために

みなさんが、毎日何気なく使っている目は、私たちが生きていくうえで、とても大切な仕事をしてれています。

いつまでも健康な目でいられるように、日頃の生活を振り返って出来ていることをチェックしてみましよう。

<p>テレビを見る時は、部屋を明るくして見ている。</p>	<p>テレビを見る時は、離れて見ている。</p>	<p>前髪は、目が隠れないくらいの長さである。</p>
<p>テレビを見る時は、寝転がらずに見ている。</p>	<p>ゲームは時間を決めてやり過ぎないようにしている。</p>	<p>勉強のときは、背中を丸めず、正しく座っている。</p>