

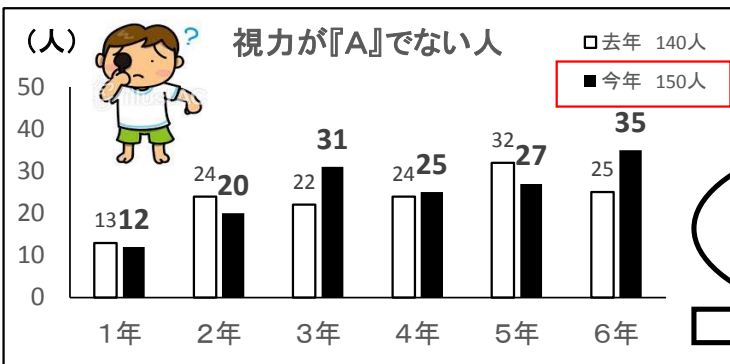
ちるどれん

～元気いっぱいの子どもたちに～



京都市立大塚小学校
ほけんだより
R2・7・17

視力検査の結果 ～去年と比べて…～



休校中、なかなか外遊びができない不自由さがありました。どうしても家で過ごすことが長くなるため、ゲームやタブレット類を見る時間も増えてしまったかもしれませんね。

勉強したり情報を集めたりするには便利な道具です。正しい姿勢と適度な時間を守って、健康を守る使い方をしましょう。

色々な視点からの分析は必要かもしれませんが、検査中、昨年度の春の検査に比べて、視力低下の子どもが少し多く感じました。



視力が以前より落ちていた場合は、一度再検査をしています。再検査でも判別しにくかった時は、『結果のお知らせ』をお渡しし受診をお勧めします。コロナの影響で、例年と違う生活様式で過ごすことが多いため目への負担を考えて、お勧めさせていただきました。目を細めたり近寄ったりして見えにくそうにされていたら一度眼科医さんで診てもらわれますようお願いいたします。



感染予防と熱中症予防

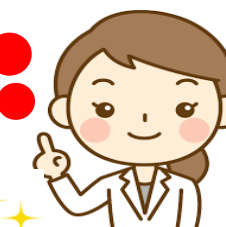
毎日たくさんの子ども達が元気に活動する学校。教室だけでなく、廊下側も十分な換気を心がけています。



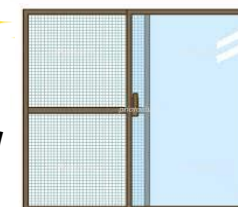
エアコンの冷氣や暖気が効率よくいきわたるよう、扇風機が設置されました。一年中がんばってもらいます。

ただ、扇風機での換気はできないので、冷房中でも窓は開けておかないといけません。温度を上げないように、空気も入れかわるように、必要な規準を学校薬剤師の猪奥先生に教えていただき換気しています。

窓やドアは20%開けておくこと



保健室に網戸が！！



これで換気も防虫も安心…



トンボも時々…



どれくらい見えますか？



涙は酸素と栄養を目にとどけるよ

ドライアイに注意

夢中になって『まばたき』を忘れる。



涙がいきわたらず、目が乾く。これがドライアイ。



目が『酸素不足・栄養不足』になり視力が落ちる。

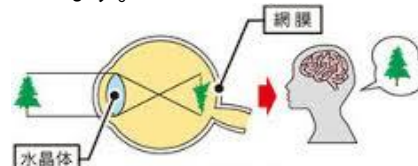
ブルーライトに注意

画面から出る光は『ブルーライト』というとてもエネルギーが強い光。



波長が長いので、目の奥の網膜まで届いて負担がかかり視力が落ちる。

網膜はスクリーンみたいなもの。いったん網膜に映し出してから脳に伝わって、『見た』と感じます。



はっきり見るために網膜はとても大切。

どんな姿勢で見えますか？

こっちは近くにピント合わせ



寝ころんで見ると片方だけ視力が落ちることも…

見ようとする物とのきよりが、右目と左目で違ってくるので、目にかかる負担が左右で変わり、近くでピント合わせをしていた側の視力が下がってしまうことがあります。

いつもこっちだけ近くなるから疲れるよ…



