



2022. 07. 20 京都市立桜原中学校 保健室

1学期が終わります。夏休みの始まりですね。長期の休業は普段できないことに挑戦したり、思い切り休養したり。

## 健康診断の結果一覧表

懇談会で健康診断の結果の一覧表は手元に届きましたか？

受診の必要がある人にはその都度お知らせしていましたがそうでない人も一覧表を確認してみてください。

受診の必要があり、まだ受診していない人は夏休みは受診のチャンスです。

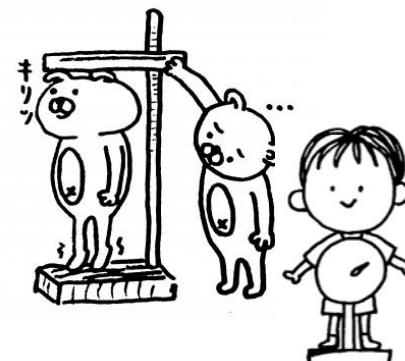
## 夏休み明け計測のお知らせ

夏休み明けに身長・体重・視力を測定します。

1年生＝8月24日(水)始業式が終わったらすぐの時間帯

2年生＝8月24日(水)1年生の次の時間帯

3年生＝視力 8月24日(水)特別活動中  
身長・体重 8月25日(木)1限



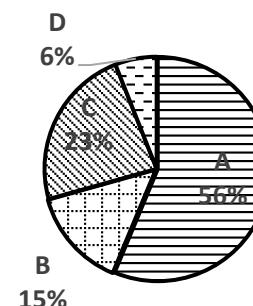
☆どの学年も視力は8月24日(水)に測定しますので「メガネ」を使う人は必ず持ってきてください。



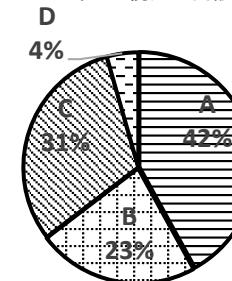
## ～参考～ 桜中生 春の視力の内訳

### ☆ 夏休みは受診のチャンス

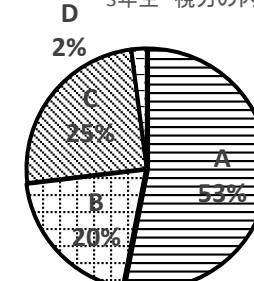
1年生 視力の内訳



2年生 視力の内訳



3年生 視力の内訳



(社)日本眼科医会

### 見え方のABCD



#### A(1.0以上)のひとは

1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています

#### B(0.7～0.9)のひとは

後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます

#### C(0.3～0.6)のひとは

後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要

#### D(0.2以下)のひとは

前方でも黒板の見え方は十分とはいません。すぐに眼科へ

C(0.3～0.6)では座席によっては黒板やテレビ画面が見にくくなります。D(0.3未満)の視力では前のほうの座席でも見えない場合が出来ます。頑張って見ようとするうちに疲れてしまい、頭痛等の体調不良も…。授業を少しでも楽にするためにもぜひ眼科で適切な矯正や治療を受けることをおすすめします。

