

# ほけんだより 10月

## 季節の変わり目です。

運動会も終わり、過ごしやすい日が多くなりました。天気のよい昼間は暑いくらいですが、日が傾いてくると寒いくらいです。はおったり、脱いだりできる上着を用意しておくとお安心です。上手に調節して体調をくずさないようころがけましょう。

**10月の行事予定**

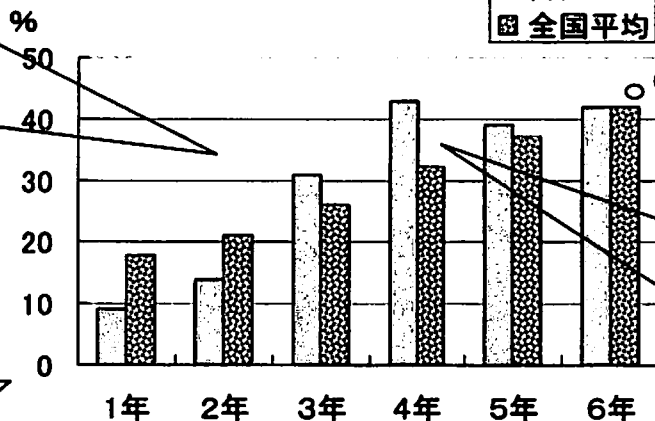
あき しりよくけんさ  
**秋の視力検査**  
10月8日～17日

エイ み 見えなかった場合だけ  
結果通知をお渡します。

## 御菌小の視力のようす

裸眼視力A未満の割合

□ 御菌小  
■ 全国平均



視力低下年齢が早まっています。3年生で急に増えていることから低学年から気をつける必要があります。

目の疲れが視力低下のいちばんの原因です。

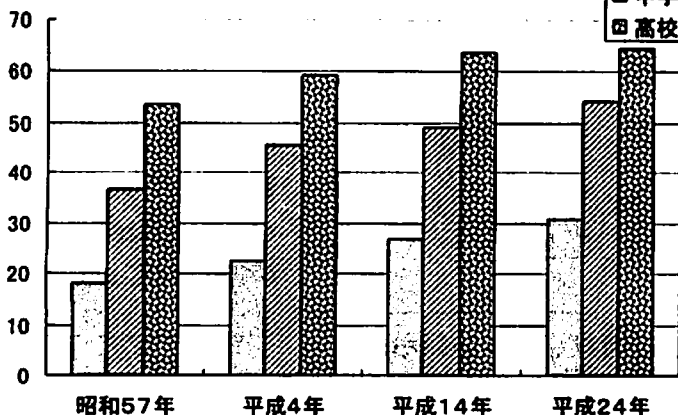
4月検査結果より

御菌小では3, 4, 5年生が全国平均を上まわっています。4年生では6年生を超える高い割合です。

## 裸眼視力A未満の割合の変化 (全国)

裸眼視力A未満割合の推移

□ 小学生  
■ 中学生  
■ 高校生



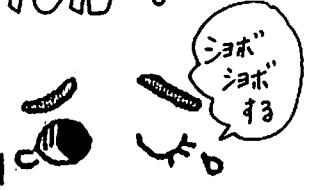
平成24年度と30年前、20年前10年前と比較したグラフです。

30年前(昭和57年)と比べるとAが見えない子が小学生で12%、中学生で18%も増えています。平成24年度は裸眼視力A未満の割合が過去最高だそうです。

まいにち せいかつ ひか  
 毎日の生活の中でこんなことはありませんか？



目が困っています



目は、起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度は、あなたが困ることになります。



★ゲームは、1日 合計30分まで。  
 どこにでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。  
 ★勉強や読書は、見やすい明るさと、  
 正しい姿勢を心がけよう。

あっ何か目に  
入った。  
いたい！



目に何か入ったときは、まばたきをして、  
 なみだでゴミや砂を  
 流したすように  
 しよう。

絶対にこすっては  
 いけません。こすると  
 目の表面にキズがつ  
 いたり、ばい菌が入っ  
 ることがあります。

とても痛いときは、  
 まぶたを離して  
 なみだで流れていく  
 のを待ちましょう。

たいへんだ！

なみだで流れていかないときは、  
 水で目を洗います。