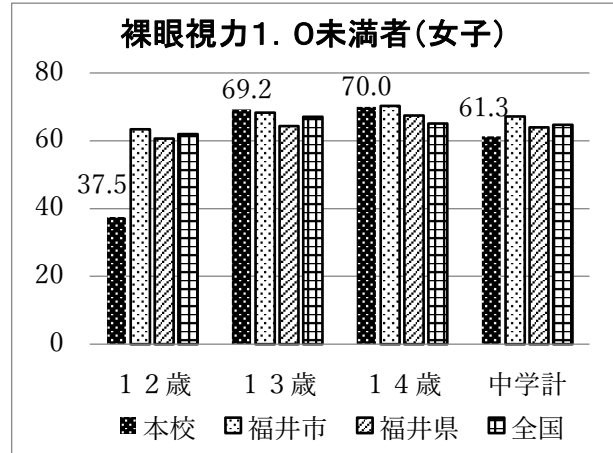
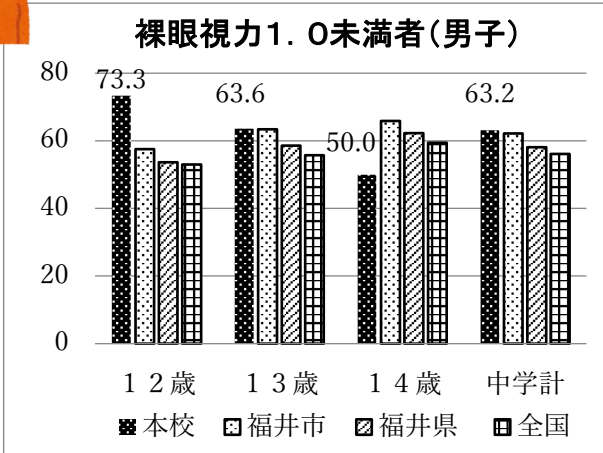


視力検査の結果から～市・県・全国との比較～



4月の視力検査の結果を今年度の福井市、前年度の福井県・全国と比べた結果、以下のグラフのようになりました。1年生男子と2年生女子は、市・県・全国よりもB・C・Dの人数の割合が高かったです。



視力検査の結果では、左右で視力が違う人は全校で**41%**いました。左右で視力が違ってくる原因や、左右で視力が違うと目にどんな影響があるのでしょうか？

左右で視力が違ってくる原因は？



原因の一つとして片目だけを使う生活習慣が関係していると言われています。机に座ったときにひじをついて物をみたりテレビやゲーム・本などを寝転がったりすると、片目だけを使うことになり、左右の視力のバランスが崩れてしまいます。

視力のバランスが悪いとどんな影響がある？



目が疲れやすくなり、頭痛や肩こりなどの原因にもなります。また、距離感や遠近感がうまくつかみづらくなるため、運動をする時などに支障がでてしまいます。



視力の左右差を予防するためにも、普段の生活の中で物を見る時の姿勢に気をつけて過ごすことが大切です。また、左右差がある人は、ほうっておくと片目の目だけ近視がすすんでしまうこともありますので、早めに眼科を受診するようにしましょう。

秋休みに確認しましょう！ ～目の健康カード～

視力の低下や疲労を防ぐために、秋休み中、目に優しい生活を意識してみましょう。

<取り組み方>

5日間、6つの項目に気をつけて過ごすことができたか、健康観察票に貼ってある、「目の健康カード」でチェックしましょう。

どんなことに気をつける？

- 目との距離を 30cm 以上離す
- 寝ながら横にして物を見ない
- 背筋をしっかり伸ばす
- 明るいところで使用する
- 20～30分に1回は遠くを見る
- 寝る1時間前からは、ゲームやスマホは控える



タブレットを使うときの5つの約束

□ タブレットを使うときは姿勢よく

- ・タブレットを見るときは、目を**30cm以上**、離しましょう。



□ 30分に1回はタブレットから目を離す

- ・30分に1回はタブレットの画面から目を離して、**20秒以上**、遠くを見ましょう。



□ 寝る前にはタブレットは使わない

- ・ぐっすり寝るために、**寝る1時間前**からはデジタル機器の利用は控えましょう。



□ 自分の目を大切にする

- ・時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。



□ ルールを守って使う

- ・30分使ったら1回中断する、学校のタブレットは学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使いましょう。

