



めいたんてい だいちょうさ 名探偵と目のつかれについて大調査!!



さいきん、め ひと
最近、目がつかれている人がふえているらしい……。
いったい、目をつかれさせている原因は何なんだ!



げんいん 原因①

なが じかん がめん み
長い時間、画面を見ている



げんいん 原因②

がめん とのきよりが ちか
画面とのきよりが近すぎる



げんいん 原因③

くら いところ ほん がめん み
暗いところで本や画面を見る



げんいん
原因はひとつとはかぎらない!
じぶん せいかつ
自分の生活をふりかえてみよう。



クイズ

ひと ぶんかん なんかい
人は、1分間に何回まばたきをしているでしょう。



- ① 約10回
- ② 約20回
- ③ 約30回

こたえは、うら面の下。

め の ひ み つ



め きんにく ▶ 目の筋肉

ちか み とき
近くを見る時は、ぎゅっと力を入れてがんばっています。

とお み とき
遠くを見る時は、ゆる〜りと力をぬいて、リラックスしています。

▶ まばたき

まばたきをすると、め ひょうめん しろ
目の表面になみだが広がります。

そうすることで、「かんそう」や「ゴミ」からめ まも
目を守っています。



めいたんてい 名探偵からのミッション!

きょう め けんこう
今日から目の健康のためにできることをしよう!

- ① ときどき、遠くを見て、休けいする。
- ② 姿勢に気をつけて、
画面と近くなりすぎないようにする。
- ③ 部屋の明るさに気をつける。



め とき 目がつかれた時のサイン



め がしよばしよぼする

め がいたい

あたま
頭がいたい

め
目をこすりたくなる



なんだか見えにくい

こんなときは、目を休けいさせてあげよう!



健康のきろくについて

9月に計測しました、「身体測定」「視力検査」の結果を配布しました。また、「視力検査」の結果で、片目でもB以下と判定された場合は、受診勧奨用紙も一緒に配布しています。「発育測定・視力の記録」はご家庭で保管していただき、配布用のクリアファイルにサインまたは押印をして、ファイルのみ返却をお願いします。

☑ 確認チェックは「発育測定の記録8月」「視力検査の記録2学期」をお願いします。

←	発育測定の記録←					視力検査の記録←		健康診断の記録←	
1年生←	4月←	6月←	8月←	11月←	1月←	1学期←	2学期←	1学期←	2学期←
組←	←	←	←	←	←	←	←	←	←

視力検査の結果について

学校での視力検査は、学習に支障のない見え方であるかどうかを検査するものです。片目でもB以下と判定された児童には、受診勧奨用紙を配布することとなっています。視力はその日の環境や体調、心理状態などによっても左右されることがありますので、B以下が必ずしも近視であるとは限りません。また、見え方は本人にしか分からないため、見えにくい状態が当たり前になっていると、自分では見えにくくなっていることに気づいていないこともあります。A判定でなかった理由を知るためにも、受診勧奨用紙を受け取られましたら、一度眼科を受診されることをおすすめします。

感染症対策について

インフルエンザが、例年より、1か月以上早く、全国で流行入りしています。京都府も8月末より、流行期に入っています。これから本格的な流行時期に入っていきます。学校でも、手洗いや換気の徹底等、感染予防に努めてまいりますが、ご家庭におきましても、手洗いうがいのお声がけや健康観察をお願いします。ご家庭での健康観察において、体調が優れない場合は、無理をせず、ご自宅で休養していただくようお願いします。症状が長引く場合は、医療機関への受診をお勧めします。

また、さくら連絡網で欠席の連絡を入れていただく際は、発熱があるかどうか等、簡単に症状を入力いただきますよう、ご協力お願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間は以下の通りです。感染拡大防止のためにご協力をお願いします。出席停止期間は、欠席扱いとなりませんので、診断された場合は、学校までご連絡お願いいたします。

◎インフルエンザ

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

※発症日翌日を1日目として数えます。

(例)

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
						
発症			解熱			登校可能