ほけんだより 10月

2021．10
東和中学校

保健目標

目の健康を考えよう

教室にランドルト環をはりました。視力を確かめてみよう。

素晴らしい目のチカラ…さまざまな「視力」

動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。

瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。

周辺視力

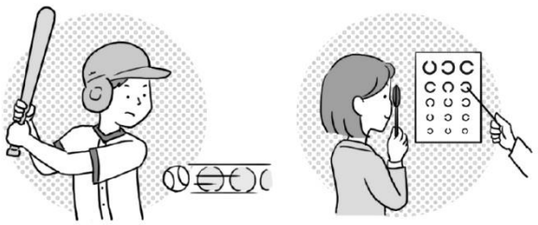
顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。

遠見視力

遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかっている視力で、検査表から５ｍ離れた状態ではかっています。



勉強や読書をするときは

明るい場所で

正しい姿勢で

寝ころばない

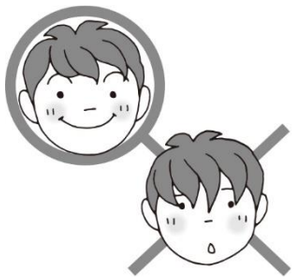
テレビを見る・ゲームをするときは

時間を決めておく

画面に近づきすぎない

適度に休けいをとる

生活で気をつけることは



前髪が目にかからないようにする

バランスの良い食事をとる

しっかり睡眠をとる