

※矯正(メガネやコンタクトレンズを使用すること)している人は、矯正した状態の視力です

## 👁️ みんなの視力の様子 👁️

4月視力検査の結果から、半数近い人がC(0.6~0.3)以下となっています。視力がC以下になると黒板の文字が見えにくくなったり、日常生活で困る場面が増えます。

## 👁️ 全国と比べてみると・・・ 👁️

中学生における裸眼視力1.0未満の生徒の割合は、全国で61.2%<sup>\*1</sup>。鶴来中は69.6%<sup>\*2</sup>と全国平均よりも高くなっています。

(\*1 令和4年度学校保健統計調査より)

(\*2 本校では矯正している人の裸眼視力は測定していません。矯正している人は裸眼視力1.0未満と想定して算出しています。)

## 👁️ どうしたらいいの? 👁️

### その1 受診案内をもらったけれど、まだ受診していない人は受診しよう



メガネをかけたり、矯正度数(メガネやコンタクトレンズのレンズの強さ)を強くすると目が悪くなるというのは間違いです。正しく矯正することで眼球への負担は大きく減ります。また、視力低下の原因の多くは近視ですが、それ以外の病気が隠れているかもしれません。必ず受診をしましょう。

受診が終わった人は、受診報告書を学校に提出しよう。

### その2 近視の進行を予防しよう

近年、近視が将来の目の病気と大きく関連していることが分かってきました。一方で、近視を招きやすいスマホやタブレットなどの電子機器は、私たちの生活に欠かせないものとなっています。このことから、電子機器と上手く付き合い、自分の目を守る生活習慣がとても大切です。裏面をしっかりと読んで、取り組んでみましょう。

## 保護者のみなさまへ

近年、子どもの視力低下が問題となっています。  
メガネなどで矯正すれば問題ないとされてきましたが、データの蓄積により、子どもの視力低下は将来の目の病気と大きく関連することがわかってきました。

ご家庭におかれましても近視の予防へご理解とご協力をお願い致します。

また、右記 QR コードから詳細についてご確認くださいませ。



# 目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



## できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすすと近視になりにくいと言われているよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



## 長い時間、近くを見続けなないでね！

### 明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



### 近くで見ない

本や画面を自から  
30cm以上離してね



### 時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう！



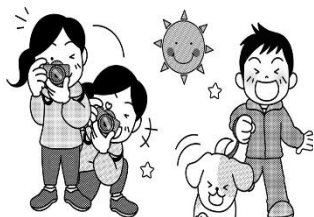
こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めない  
と遠くの文字が読みにくい

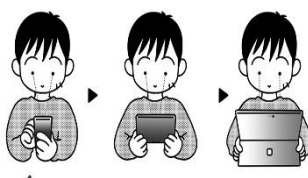
ぼやけて見えたり  
かさなって見えたりする

屋外活動を増やす。



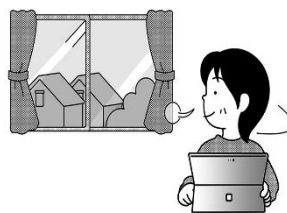
いちばんのおススメ♪

できるだけ大きな画面で。



👉 スマホは横使いが おススメ♪

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。

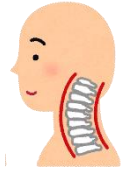
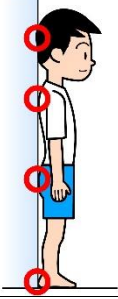
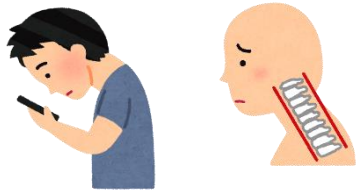
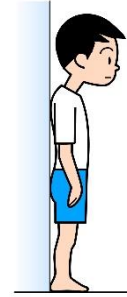


手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

## 『まっすぐ』はNG？ストレートネックとは

背筋を伸ばしてよい姿勢をしているとき、実は首の骨(頸椎)は前方にカーブしています。これは重さのある頭を支えるための人体のメカニズム。

ところが猫背などの良くない姿勢、スマホやパソコンの画面を見ながらの長時間作業で首の緊張した状態が続くとだんだんカーブが消えてまっすぐになります。人の頭は約4～6kg。ストレートネックになると約3倍の18kgの力がかかります。

	首の状態	<セルフチェックしてみよう> 壁を背にして『気をつけ』姿勢をとる
正常		 <p>後頭部、肩甲骨、お尻、かかとの4か所が自然につく</p>
ストレートネック		 <p>後頭部が壁につかない</p>

- ・頭痛
- ・首の痛み
- ・肩こり
- ・耳鳴り
- ・吐き気

こんな症状ありませんか



10月はお祭りの季節ですね。お祭りの練習に取り組んでいる話を耳にして、みなさんが地域の伝統行事を担い頑張っている様子に感心しています。

お祭りでは、身近な人から勧誘されることもあるかもしれません。きっぱりと『NO!』と断る勇気を忘れずに！