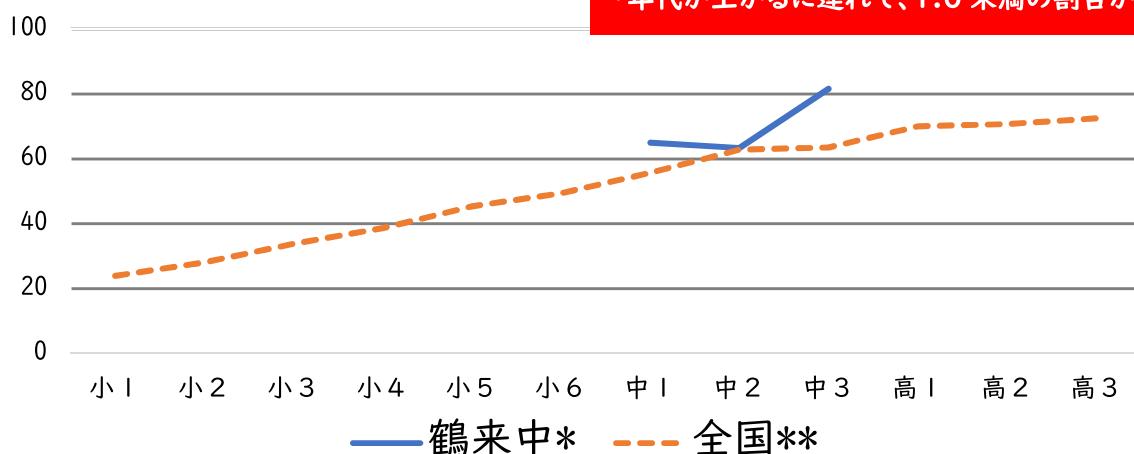


## 今より視力を落さない！

### 最新のデータから見る年齢別

#### 裸眼視力1.0未満の割合



- ・鶴来中は、全国平均より高い傾向がある
- ・年代が上がるに連れて、1.0未満の割合が増える

(\* 春の健康診断結果より。本校ではメガネやコンタクトレンズを使用している人の裸眼視力は測定していませんので、裸眼視力1.0未満と想定して算出してしいます。)

(\*\* 令和6年度学校保健統計調査より)

## 視力を落さないほうがいい理由

軽度の近視でも将来、目の病気にかかるリスクが上がるから！

メガネなどで矯正すれば問題ないとされてきましたが、近年データの蓄積により、子どもの視力低下は、失明の可能性のある緑内障や網膜剥離などの重大な目の病気の発症に大きく関連することがわかつてきました。



# 視力を落とさないために！

## その1 受診案内をもらい、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ます。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 長い時間、近くを見続けない！

### 明るい部屋で

画面の明るさも調整を



### 30cm離して見よう

本や画面と距離をとり  
姿勢に気を付けて



### 30分に一度は休けいを

遠くを眺めて目を休めよう



## 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。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。右記 QR コードから詳細についてご確認いただけます。



また、健康診断の結果、眼科受診を勧められた生徒のうち半数以上の生徒が未受診のままとなっています。お忙しいかと思いますが、早めの受診をお願いいたします。



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、みんな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、身近な人から飲酒や喫煙を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！

