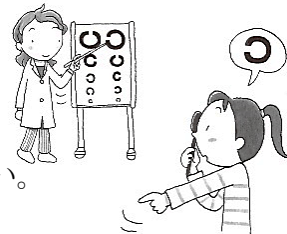


# 5月のほけんたより

NO3  
能生中学校 保健室  
R5年5月11日

## 眼科検診が終わりました

眼科検診の結果、受診の必要な方には、視力検査結果とあわせてお知らせを配付します。視力検査の結果については、学校医 島田都志子先生の指示により、B判定(0.9~0.7)以下の場合に受診のお勧めを配付しますので、ご確認ください。



### 【視力判定の目安】

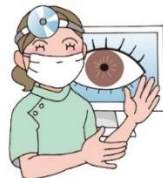
A	B	C	D
1.0以上	0.9~0.7	0.6~0.3	0.2以下

**A**  
一番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています。

**B**  
後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めますが、注意が必要です。

**C**  
後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです。

**D**  
前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません。



視力検査の結果、  
B, C, Dだった人は、  
眼科受診をお願いします。

**注意！この姿勢は目に負担がかかります！**

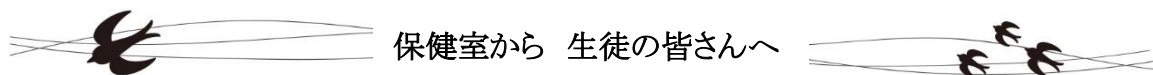
### 眼科検診終了後 島田先生からの話



### ～ 姿勢と片眼の視力低下の関係 ～

片眼だけ視力が低下する原因を島田先生から次のように教えていただきました。「横向きに寝転んだ姿勢で本を読んだり、スマートフォンやiPadを長時間見ていると、片方の眼で凝視する癖がついてしまい、片眼の視力が低下します。また、そのままにしておくと反対の眼が斜視になる可能性もあります」と。

★片眼の視力が低下した場合は、受診をして経過を観察していくこと、矯正が必要な場合は片方の視力矯正を行うこと、また、日常生活では島田先生のアドバイスを参考に、姿勢に気をつけて両方の目で見ると良いです。



保健室から 生徒の皆さんへ



中学校生活の新しい環境で1か月が経ちました。緊張や不安が続いた後にG.Wの休みもあり、疲れが出やすい時期です。疲れが出たり元気が出ない時には、自分の好きなことをして「リフレッシュ」すること、「睡眠」を十分にとることを心掛けてみてください。

さて、新しい学級での新しい出来事は「心」を大きく変化させてくれます。体の成長には、睡眠や食事が必要なように、健やかな心の成長には、「身近な人と安心できる関係」が必要です。毎日顔を合わせる人との関わりを大切に、体も心も健やかに成長していけることを応援しています。