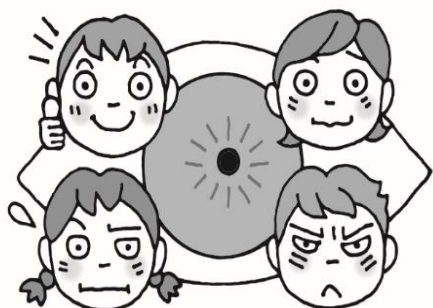


身体測定、視力・聴力の結果は、全員にお知らせしました。昨年とくらべてどれくらい大きくなったかみて下さい。聴力・視力に関して、病院でもう少しくわしく調べたほうがいい人や、定期的に検査を受けた方がいい人に、受診をおすすめするお知らせを封筒に入れて渡しました。

視力検査



学校の視力検査で分かるのは、

- A (1.0 以上)
- B (0.9~0.7)
- C (0.6~0.3)
- D (0.2 以下)

の4段階。

日本の子どもでB以下の人は、小学校1年生で

約24%、中学1年生で約55%、高校1年生で約63%とだんだん増えています。

視力が下がった人は、眼科できちんとみてもらいましょう。特に原因となる病気がないときは、生活習慣の見直しが必要です。

◇ゲームやスマホを使う時間は長すぎませんか？

◇勉強するときの姿勢は悪くないですか？

◇外で遊んでいますか？



下がった視力はなかなか戻りにくいので目にいい生活を心がけましょう。

散歩しながら新緑をながめるのも目にいいですよ。



運動会の練習を楽しむ4つのポイント+ α



1. 朝食を食べて
エネルギーチャージ



2. 汗ふきタオルで
さわやかに

3. 水分補給の
水筒準備OK！



4. ぐっすり眠って疲れなし



手を洗おう



つめを切ろう



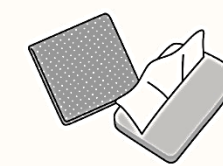
歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・
ティッシュを持とう

α. 清潔な習慣
で感染予防