

5月16日(火)に眼科検診がありました。
総合医療センター眼科医の原田先生によると、「眼科検診では、目に異常がある人はいませんでした。視力が低下している人は早めに眼科で診てもらってください。」とのことでした。

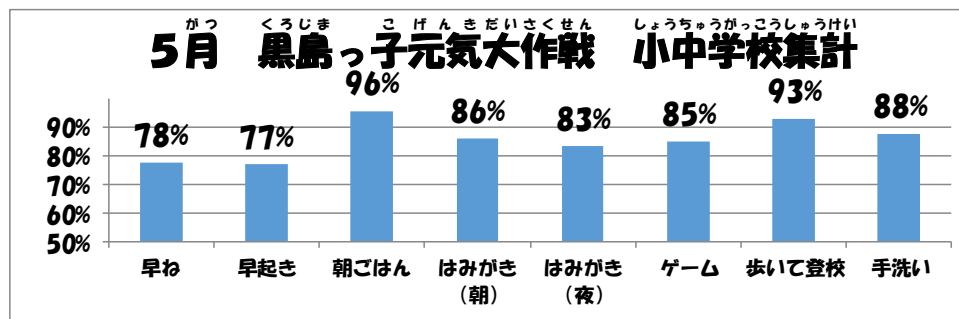
視力検査で、視力が低下していた人には、「視力カード」を配付しています。
受診がまだの人は、早めに眼科で診てもらおうようにしましょう。



近視・遠視・乱視って?

近視	遠視	乱視
近くちかのものは見えますが、遠くとくが見えにくくなります。	遠くとくも近くちかも、ぼやけて見えます。	物がだぶって見えたり、にじんで見えたりします。

近視、遠視、乱視は「屈折異常」とも呼ばれます。
屈折異常は、メガネやコンタクトレンズで調整することができます。
視力が下がっていたら、まず眼科で診てもらいましょう。
そのままにしておくと、目が疲れ、勉強にも集中できません。



(5月 黒島っ子元気大作戦 感想)

★早ねと朝の歯みがきがあまりできなかったので、次はしっかり守りたいなと思いました。(児童感想)

→がんばって、次こそパーフェクト目指してね。(保護者感想)

★早起きが7日中1日しかできませんでした。

テストも近いので6時におきるようにしたいと思います。(生徒感想)

→テストの時も、無理せずにね。健康が一番です。(保護者感想)

目にやさしい生活をしよう!!

前髪まえがみが長いときは切るかピンで止める。	本やノートに、目を近づけすぎないように注意する。	えんぴつは濃いものをを使う。
前髪まえがみが長いときは切るかピンで止める。	テレビを見るときは、部屋を明るくし、寝転んだり近くで見たりしない。	テレビゲームは時間を決めてやる。30分でやめる。

