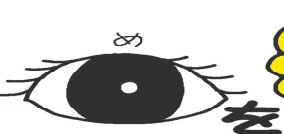


ほけんだより

みんなげんき！



令和元年10月28日  
練馬区立向山小学校

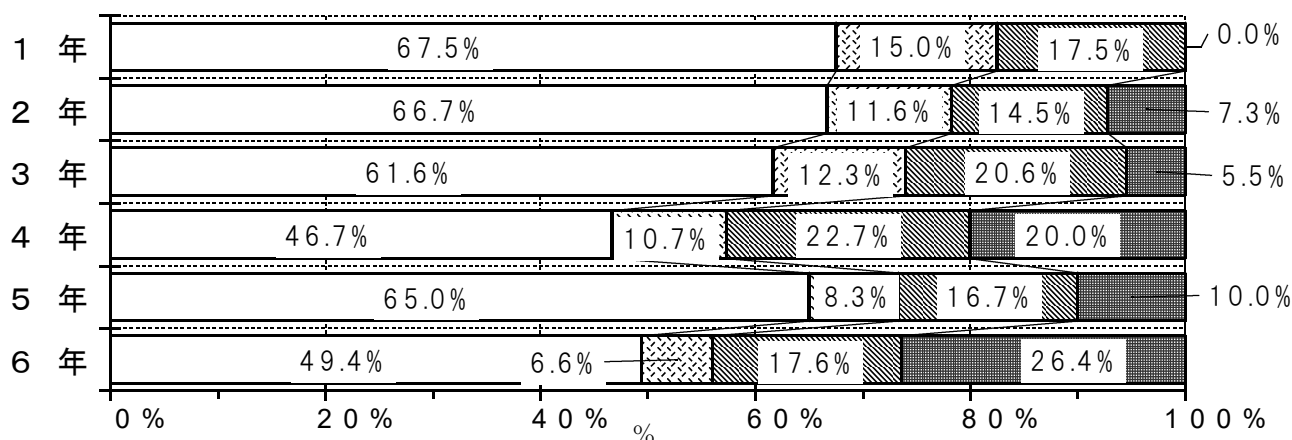


にしよう！

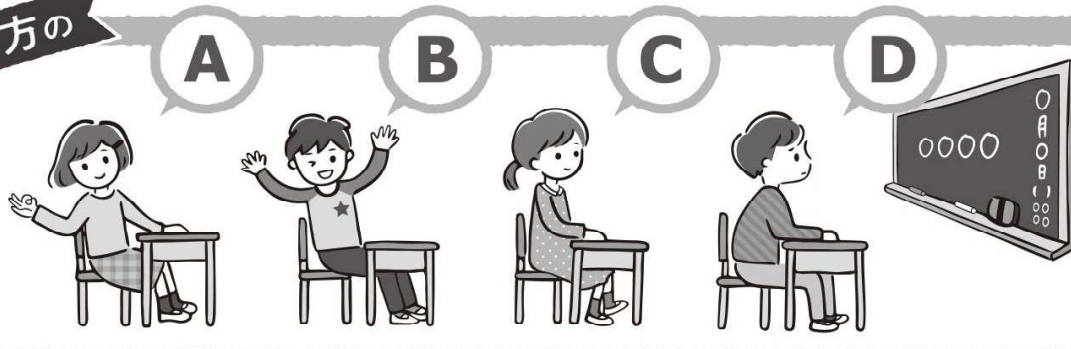
## 【視力検査の結果をお知らせします。】

### 裸 眼 視 力

☐ A (1.0 以上)   B (0.7~0.9)   C (0.3~0.6)   D (0.3 未満)



### 見え方の



#### A [ 1.0 以上 ]

1 番後ろの席から  
でも黒板の文字は  
よく見えています

#### B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも  
黒板の文字は  
ほとんど読めます

#### C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは  
黒板の文字は  
見えにくいです

#### D [ 0.2 以下 ]

前の席でも黒板  
の見え方は十分  
とはいえません



視力検査で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、  
眼科を受診しましょう。

# 目のギモン

どうしてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

**A** こすって目の表面にキズができると、バ  
イキンが入りやすくな  
ります。目の病気に  
かかってしま  
うことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

**A** 光を取り入れようと  
して、目の筋肉が緊張状  
態になります。長い時間  
続けていると、目が疲れ  
てしま  
うのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

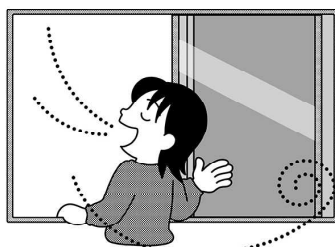
**A** 太陽から届く光の明るさ  
は、地面から1mの高さにあ  
る100ワットの電球1,000個分  
と同じ。直接見る  
と、目を傷め  
てしまいます。



## #コロナに負けるな！

!!  
がまんの  
毎日に  
イライラする  
ときは...

窓を開けて、深呼吸



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう！

軽い運動を続けましょう。



お手伝いもイイね！

!!  
マスクを  
はずして、

からだを

うごかしたら、!! スッキリするよ♪

お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩



心の感染症にもご注意を！

COVID-19



生物学的「感染症」

かかったらどうしよう



心理学的「感染症」

マジで!? やばっ!  
...らしいよ?



社会的「感染症」

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです...