

心も豊かな秋に

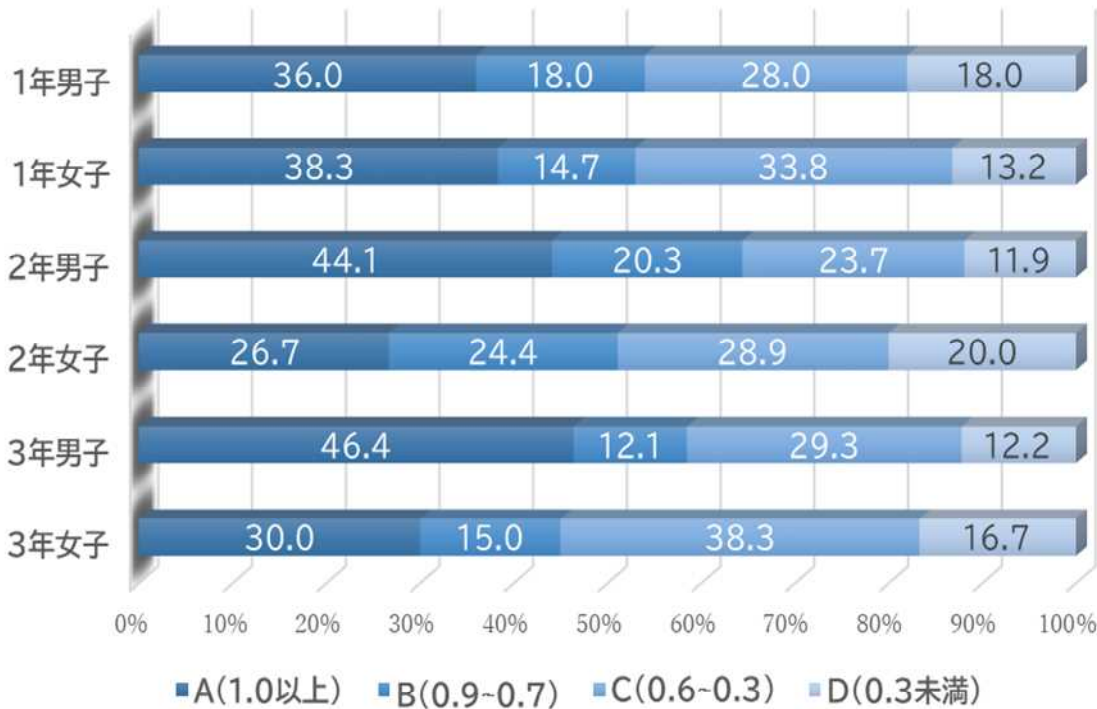
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋はいろいろな言葉のつく季節。気候

がおだやかで過ごしやすいので、何をするのにも良いということなのでしょう。春に種をまいた作物が収穫の時を迎えるので、「実りの秋」とも言いますね。おいしいものがたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。身体をたくさん動かして、旬の食べ物からしっかり栄養をとり、やがて近づいてくる寒い季節にそなえましょう。美しいものを見たり、本を読んだりして、心にも栄養をたっぷりあげることも忘れないでください。



でした

10月10日は“目の愛護デー”



！このグラフは上中学生の視力の実態です。あなたはどこに当てはまるでしょうか？

私たちの得る情報の約80%は「目」から入ってくると言われています。大切な情報の入り口である「目」の健康を意識して生活していますか？パソコン・スマホ・携帯ゲーム機など近くのものを見る生活になっていませんか？

！昨年の休校期間、緊急事態宣言下、不要不急の外出が制限され、家での時間が増え、スマホやパソコンなど近くを見る生活が続きました。その結果、昨年度と今年度では全体的に子どもの視力が低下していることがわかりました。

視力低下が進むと、元には戻りません。最近黒板の字が見づらい等感じたら、また、視力検査のお知らせをもらっている人は眼科で検査してもらいましょう。

視力にはいろいろあるってホント？



み なさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。黒板の文字がふつうに読めるかどうか、だいたいわかります。

他 にも視力には、動いているものを見る動体視力や、遠くを見る遠見視力とは逆の、近見視力もあります。遠近感や立体感を見

る視力は深視力と呼ばれます。

情 報の約80%を目から取り入れるといわれるくらい、いろいろな力を使ってがんばってくれている「目」。

勉強や読書、ゲームやスマホで疲れたな一と思ったときは、目もしっかり休ませてあげてください。



眼科で視力検査を受けて結果を持ってきた生徒(10/21 現在)
1年生→37人 2年生→26人 3年生→17人