



# みんなげんき



令和2年6月 木津川市立相楽台小学校 保健室発行

## しりょくけんさ 視力検査について

### 日程（にってい）

6月10日（水）・・・1年生、2年生

11日（木）・・・3年生、4年生

12日（金）・・・5年生、6年生

### 保護者の皆様へ

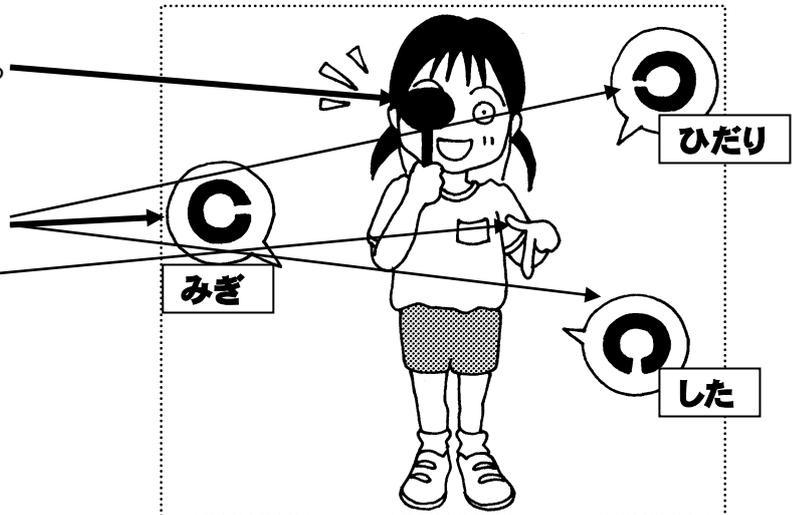
感染症対策のため、斜眼器を使わず、ハンカチで目をかくします。

視力検査用にハンカチを持たせてあげてください。

判定A（1.0以上）が見えなかった人にお知らせを渡します。B（0.9から0.7）の人は、様子を見ていただき、見えにくくしているなど、気になることがあれば受診してください。C（0.6～0.3）以下の人は、病院に検査に行ってください。

## そくていのしかた

- ① <sup>ひだり</sup>左の目をはんかちでかくして、<sup>みぎ</sup>右の目から測定をします。
- ② 検査票のランドルト環のあいている<sup>ほうこう</sup>方向を言います。指でさしてもいいです。
- ③ 先生が「<sup>ほんたい</sup>反対の目」と言ったら、<sup>みぎ</sup>右の目をかくして、<sup>ひだり</sup>左の目を測定します。
- ④ 見えなかったら、「見えません」と<sup>おし</sup>教えてください。



## やくそく

- ◎ <sup>おお</sup>大きなこえでこたえる。<sup>み</sup>見えないときは、「見えません」と<sup>い</sup>言う。
- ◎ <sup>め</sup>目をほそめたり、のぞきみしたりしない。
- ◎ はんかちを<sup>め</sup>目におしつけない。

# しりょく 視力のはんてい

A (1.0 以上)	勉強や運動をするのに十分な視力です。
B (0.9~0.7)	学校や日常生活でそれほどしじょうはありませんが、近視、遠視、乱視のうたが いがあります。
C (0.6~0.3)	眼科で検査をすることをすすめます。
D (0.3 未満)	めがねをかけたほうがよいでしょう。眼科で相談してください。

## 近視(きんし)・遠視(えんし)・乱視(らんし)とは？

- ◎ 近視・・近くちかのものは見えるが、遠くとほが見えにくくなります。
- ◎ 遠視・・遠くとほも近くちかも、ぼやけて見えます。
- ◎ 乱視・・物ものがだぶって見えたり、にじんで見えたりします。

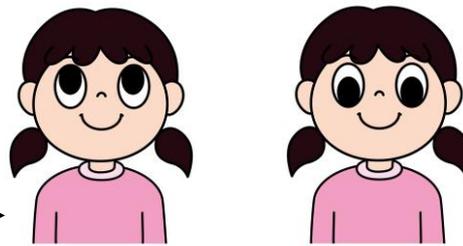
\*近視、遠視、乱視は、「屈折異常」ともよばれています。

## やってみよう！

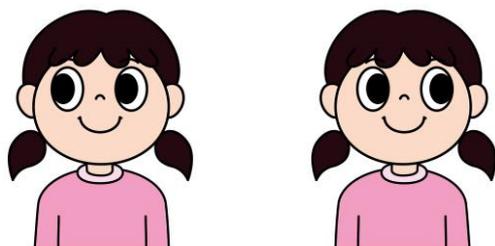
### め たいそう 目の体操



目をぎゅーっとつぶる。  
ぱっとひらく。



目のたまを<sup>うえ</sup>→<sup>した</sup> とうごかす。



目のたまを<sup>みぎ</sup>→<sup>ひだり</sup> とうごかす。



手で目をあたためる。