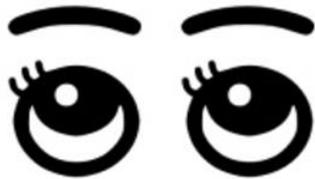




10月10日



目の愛護デー

暑さがようやく和らぎ、過ごしやすい季節になりました。日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。その日の気候に合わせ、衣服を調節するなど、体調管理を行いましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に目の健康について、生活習慣を振り返ってみましょう。

痛い だるい... 目の疲れ、原因は？

今年度の視力検査で、「受診のお知らせ」を受け取って、まだ受診していない人、早く受診しましょう。



素晴らしい目のチカラ...さまざまな「視力」

動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。

瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。

周辺視力

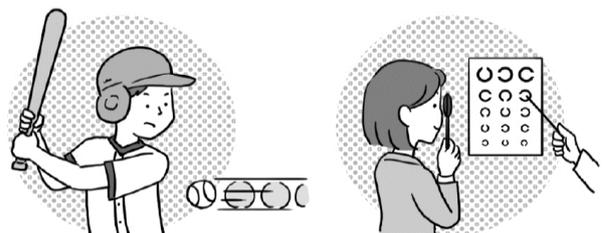
顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。

遠見視力

遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかっている視力で、検査表から5m離れた状態ではかっています。



換気をしましょう！

新型コロナウイルス感染症の予防においては、3つの密（密閉・密集・密接）を避けることが重要です。

「密閉」を避けるためには、換気がとても大切です。
効率的な換気を行い、身体にいい空気を取り入れましょう。

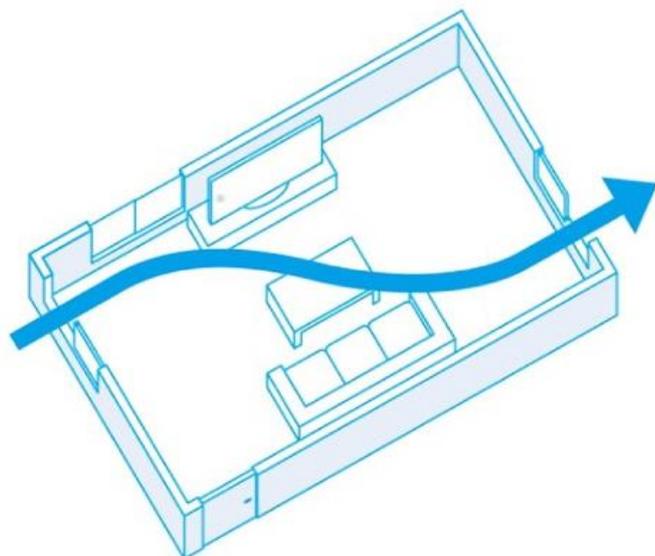


対角線上にある
2か所の窓を開けて
風の通り道をつくる

良い例：対角線上にある窓を開けると効率的

窓の開放口が大きく、
開けている時間が長いほど
効果的

常時換気が理想だが、
30分に1度は
5分間換気する



学校の換気のポイント

●入口のドアと
その対角の窓の2方向で換気

●大勢の場合窓を
少し開けて厚着

天候の悪い日でも
30分に1度は窓を
開けて換気する

1時間に10分換気する
よりも
30分おきに2回換気す
るほうが効果が高い

