

視力検査の結果について

3人に1人は、今より視力を良くしたい！

今年の健康診断の目標で「視力を良くしたい！」と考えていた人は、結果はどうでしたか？

事前調査では、約34%、3人に1人に「視力を良くしたい！」という目標がありました。

「最近急に、見えにくいことが増えたな」という人は
「**疲れ目**」の可能性がありますが、さらに悪化して、「目の奥や頭が痛い」「肩こりがする」までいくと「**眼精疲労**」という常に目が疲れている状態、視力も低下しています。

目の健康に関すること

健康に関する情報で、「目や視力」に興味があると答えてくれた人は、約26%でした。

目を休める生活をするだけでも、少しだけ回復することがあります。

視力検査の結果

視力検査は毎年多くの人が受診対象になります。**配布されたプリントを眼科で書いてもらい、保健室に提出してください。**

🌸 積極的に休息を 🌸

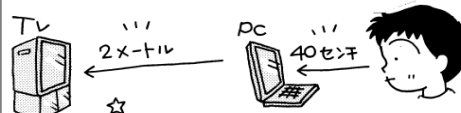
情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

視力C・Dの人は、日常生活で気付かないうちに不便があったり、自動車免許取得に必要な視力が足りなかったりする可能性があります。**多くの人が裸眼**なので心配です。高校生活のうちに解決して新生活へ！

視力B(0.7~1.0未満)の人も、視力が十分ではありません。メガネやコンタクトの度数をしばらく変えていない人は見直すことをお勧めします。

