

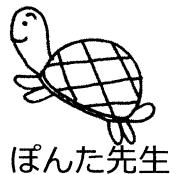
くまっちと
一緒に

健康診断をもっとよく知ろう！



背の高さはクラスで何番目かが大事だっち？！

健康診断で身長を計るのは、一人一人が順調に成長しているか
見るためだよ。計ったときの数字だけを見て、喜んだり、残念
に思うより、これまでの「自分」の成長の様子を意識していこう



ぽんた先生

参考 思春期に急激に身長の伸びる時期

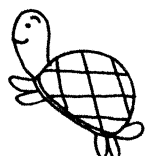
女子…8～15歳 男子…10～17歳

* 伸びる時期は、個人差があります。女子は中学校時代、男子は高校までピークがあります。



見えにくいならメガネ屋に直行だっち？！

視力が「A」でない場合、学習や運動にさしさわることがあるよ。
眼科の病院で「なぜ見えにくいのか？」を調べてもらおう。原因は
いろいろなので、メガネの種類も違うのだよ。

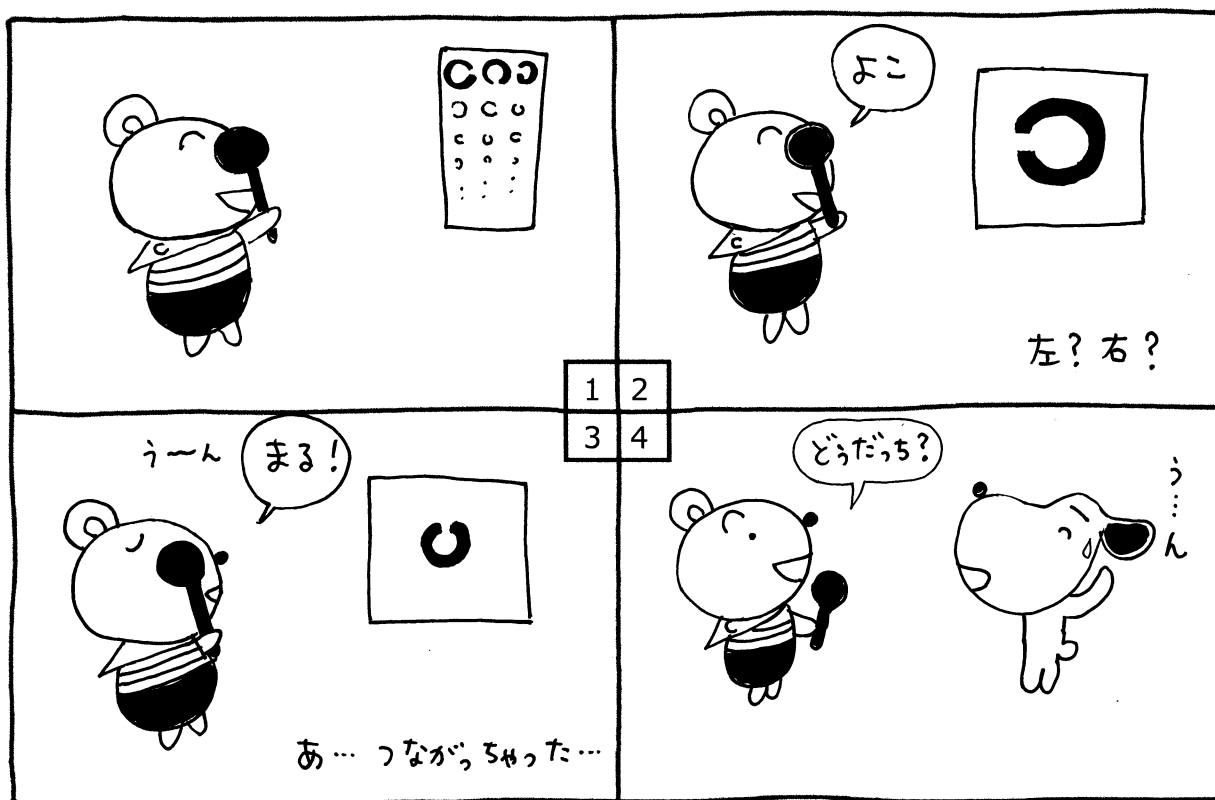


ぽんた先生

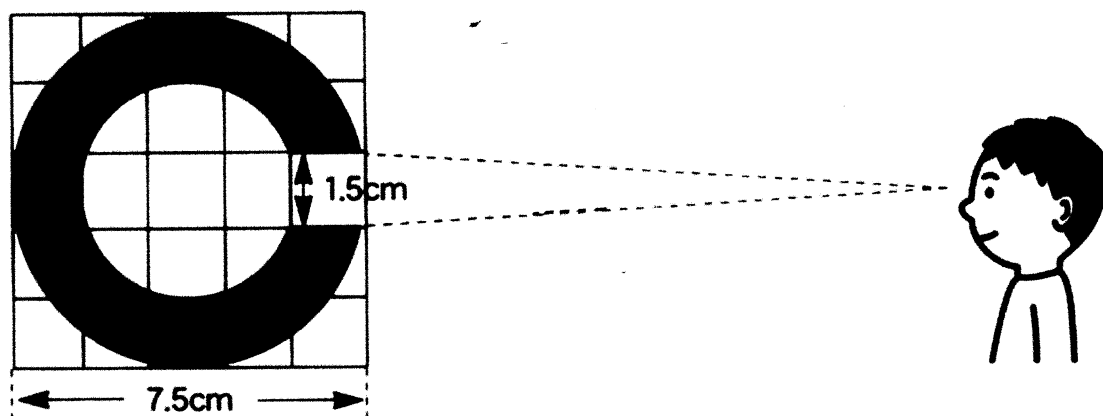
●視力のA B C Dの意味●

- A** 1.0以上 ……教室の一番後ろの席からでも、黒板の文字が良く見える。
- B** 0.7～0.9 ……後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めるが、近視の始まりことが多い。
- C** 0.3～0.6 ……後ろの方では黒板の文字は見えづらく、近視以外の目の病気にも注意。
- D** 0.2以下 ……前のほうでも黒板の見え方は十分とは言えない。

特に「C」「D」の人にはできるだけ早めに眼科を受診しましょう。



視力を測るときのおなじみの形 この名前を知っていますか?



フランスの眼科医エドモンド・ランドルトによって考案され、1909年に国際眼科学会で標準指標として採用されました。「C字型」の記号の欠けている部分がどの方向にあるかを判断することで視力を測定します。

答え：ランドルト環^{かん}