



가 정 통 신 문



<http://www.gaon21.ms.kr/>

2, 3학년 시력검사 결과 안내

교훈 : 성실

경기도 시흥시 장현순환로 100, ☎ (교무실) 031-365-8200, ☎ (행정실) 031-365-8207

담당 : 예체건강부

학부모님 안녕하십니까?

항상 본교의 교육활동에 적극적인 참여와 협조를 아끼지 않는 학부모님께 깊은 감사를 드리며, 가정에 평안과 행복이 가득하길 기원합니다.

드릴 말씀은 1학기 등교 수업일에 실시한 시력검사 결과를 아래와 같이 알려드리오니 청소년기 자녀의 건강을 관심 있게 지켜봐 주시고, 시력이 0.7 이하인 경우는 빠른 시일 내에 안과 진료를 받아 건강하게 학교 생활을 할 수 있도록 협조하여 주시기 바랍니다.

()학년 ()반 ()번 이름: ()

시 력	좌		우	
-----	---	--	---	--

시력검사 결과 이상 학생 관리

1. 학교에서의 시력 측정 수치는 검사자, 검사기구, 조명 등의 이유로 병원의 검사 결과와 다소 차이가 날 수 있으니 양해 바랍니다.
2. 학교에서는 시력표에 의한 시력검사만 진행되므로 학생의 굴절이상 유·무, 사시, 약시 등을 파악할 수 없습니다. 다만 시력의 문제가 있음을 어느 정도 추정할 따름입니다. 따라서 좌,우측 시력 중 어느 한쪽이라도 0.7 이하인 경우 또는 두 눈의 시력차가 0.4 이상인 경우 정확한 안과 검진 및 교정이 필요합니다.

◆ 시력 관리 방법 ◆

- 1) 균형 잡힌 식사와 적절한 운동, 휴식 및 규칙적인 생활을 한다.
(비타민A, 단백질, 무기질이 많은 음식을 골고루 섭취한다.)
- 2) 청소년기에는 6개월 ~ 1년 단위로 시력을 측정하고 교정한다.
안경 착용 후에는 6개월마다 시력 검진을 하는 것이 좋다.
- 3) 조명은 밝되 시야에 그림자가 생기지 않도록 하고, 오른손잡이라면 자신의 왼쪽에, 왼손잡이라면 자신의 오른쪽에 조명기구를 두는 것이 좋다.
- 4) 1시간 동안 책을 보거나 컴퓨터를 한 후에는 10분간 먼 곳을 보아 눈의 피로를 풀어 주어야 한다.
수시로 안구운동을 실시한다.
- 5) 독서할 때 글자와의 거리는 30~45cm 정도로 하고 바른 자세를 한다.
엎드려거나 누운 상태 또는 흔들리는 차 안에서의 독서는 삼가도록 한다.
- 6) TV 시청할 때 눈보다 낮은 위치에 놓고 시청해야 하며 주변 조명을 환하게 한다.
- 7) 컴퓨터 사용 시 모니터와 눈의 거리는 45cm 이상 유지한다.



2024. 6. 14.

시흥가온중학교장[직인생략]