



保健室通信

2018.7月



夏休みを前に、保健室では、1学期に行った定期健康診断の結果から、医療機関での受診が必要な人への「受診勧告書」を配布しています。今回は・・・、視力検査の結果について考えてみましょう！

今年度の本校の視力検査の結果、全校生徒の半数以上（52%）の人が、眼鏡やコンタクトレンズによる視力の矯正をおこなっていることがわかりました。また、裸眼（眼鏡やコンタクトを使わない）視力が、1.0未満の人の割合は69%・・・と、過去最高だった昨年の全国平均（66%）を上回っています。

視力検査の結果を知らせる学校の勧告書には現在0.1刻みの視力の値は書かれていません。見え方の表示を視力のかわりに「A」「B」「C」「D」の4つの記号で行うようになりました。学校ではこの4段階の表示を次のように判断して教育上の配慮を行っています。

「A」 は視力 1.0 以上に相当します。

「B」 は視力 0.9~0.7 に相当し、学校生活にはほとんど 支障のない見え方です。

「C」 は視力 0.6~0.3 に相当し、教室での授業に多少の影響が見られるため何らかの対策を必要とします。

視力検査の結果、「C」「D」のあった人は眼科受診してください！

「D」 は視力 0.2 以下で、教室の最前列でも黒板の字が見えにくいために早急な対策が必要です。

視力が悪くなる原因は・・・最近の子供は勉強、VDT（[スマートフォンや携帯電話](#)、ゲーム機器、

パソコン、テレビゲームなど）の使用など、近くを見続けることが多い生活を送っています。視力低下の原因は、このように近くを見続ける時間が長いことが考えられます。遠くを見るときは、目の筋肉（毛様体筋）がリラク

クスして伸びることでレンズの役割をする水晶体が薄くなります。逆に近くを見るときは筋肉を縮ませ、水晶体が厚くなることでピント合わせをしています。

つまり、近くを見続けてしまうと筋肉が縮んだままの緊張した状態になるため、次に離れた所を見た時に筋肉が十分に伸びず、一時的にピントが合わせられなくなるために見えにくくなってしまいます。

細かい作業や同じ姿勢を続けていると肩がこることをイメージすると分かりやすいと思いますが、こりを予防するには、ストレッチなどをして筋肉を伸ばし、休憩を取るのが効果的です。目も時々、遠くを見て休ませることが必要です。そして、視力の低下には、太陽の光が大きく関係していることもわかっています。明るさだけでなく、外で太陽の光を浴びる量が近視を防ぐと考えられています。

勉強やスマートフォンをみた後には、目を十分休ませ、そして、太陽の光をたくさん浴びることが大切です。

<目のストレッチ>

パチパチとまばたきをする



遠くを見る



目を閉じる



目をぎゅっと強く閉じる



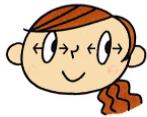
上下を見る



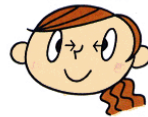
軽く手を当てる



左右を見る



目を寄せる



目をくりと回す

