

# 真野小保健だより

大津市立真野小学校 保健室  
2021（令和3）年10月

## 視力の意味

視力検査でおなじみの「c」の形のようなものを「ランドルト環」と言います。この検査は、眼の機能の中でも「どれだけ細かいものを見分けられるか」について調べる検査の一つです。

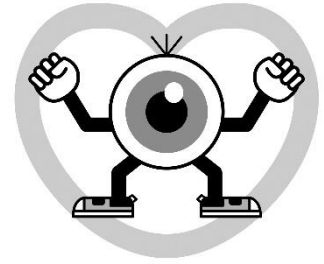
## 眼にはいろいろな機能がある

眼の機能は「細かいものを見分ける」ことだけではありません。

- ①物までの遠近を判別する。（遠近感、立体感）
  - ②広く見渡す（視野）
  - ③明るさの判断や明るさが変化しても見える能力（暗順応、明順応）
  - ④色の識別
- などがあげられます。

いずれも、大切な機能です。

学校では、スクリーニング検査として視力検査と2年生の希望者に色覚検査を実施しています。



## 裸眼視力低下の原因には、いろいろあります。

- ①屈折異常（近視、遠視、乱視）
  - ②左右眼の協調障害（不同視、斜視など）
  - ③角膜から網膜までの光の通過障害（角膜、前眼房、水晶体、硝子体の混濁など）
  - ④網膜の異常（出血、萎縮、剥離など）
  - ⑤眼圧の異常（緑内障など）
  - ⑥視神経の異常（炎症、萎縮など）
  - ⑦中枢の異常（脳腫瘍、脳出血など）
  - ⑧機能障害（心因反応など）
- などがあります。

視力低下の原因として学童期の子どもたちに多いのが、「屈折異常」で近視や遠視、乱視、近視性乱視、混合性乱視などの病名がよくみられます。

視力検査だけでは視力低下の原因がわからないので、眼科医などの専門医に診ていただくことが大切です。



## 子どもたちの目の成長について



生まれたての赤ちゃんは、まだ、はっきりと物を見分けることができません。最初は遠視の状態なのですが、1年生になるころには1.0の視力が見えるくらいまで成長し、ほとんどの子どもが正視になります。

しかし、思春期を過ぎると、近視になる子どもたちが増えてきます。本校での視力検査結果も1学期は4年生以上、2学期は3年生以上で受診をおすすめする人数（B以下の児童）が急に増える傾向があります。



## デジタル機器を使用する時間が増えています

学校では4年生以上にタブレットが配布され、子どもたちがデジタル機器に触れる機会が多くなりました。

また、デジタル機器を使用した遊びは時代とともに進化し、ゲーム機、スマホ、タブレットなどのゲームにはまっている子どもたちも多くみられます。



保健室でも流行りやお気に入りのゲームの話題を聞くことも多くなりました。

視力検査は、子どもたちにとってゲームをしてもよい時間の制限に関わるので、検査結果を告げた時の一喜一憂がとても印象的です。

## 本校の視力検査の全体的な傾向

1学期の視力検査で受診をおすすめした人数は、全校の32%でした。とくに4年生以降で受診をおすすめした率が高く、6年生については6年全体の48.6%になりました。

2学期の視力検査になると、新たに受診のおすすめをした人数が3年生で急に増えました。3年生で1学期におすすめを渡した人数は18.5%でしたが、2学期は28.4%と10ポイントも多くなりました。前頁で話題にしたように、近視は思春期以降に増える傾向にあるので、注意が必要です。

## 子どもたちの目を守るために

デジタル機器の使用だけでなく、読書時や作業時には目を使います。長時間に及ぶと目が疲れてきます。目の疲れを増幅させたり、放置したりしないようにすることは大切です。

- ①時間を決めて使うように相談しておく。
- ②30分以上連続で使用せず、休憩をはさむ。
- ③就寝時刻の1時間前には使用を終わらせる。
- ④部屋の明るさを十分に保つ。
- ⑤適度な運動と栄養のバランスを考えた生活を心がける。

※文科省からの児童向け「タブレットをつかうときの5つのやくそく」、保護者様向け「一人一台端末の時代となりました ―ご家庭で気をつけていただきたいこと―」の資料を真野小学校のホームページに掲載しますので、家庭内でのルールをきめるとき（再確認するとき）にご活用ください。