

ほけんだより

10月号



おうちの人と読みましょう

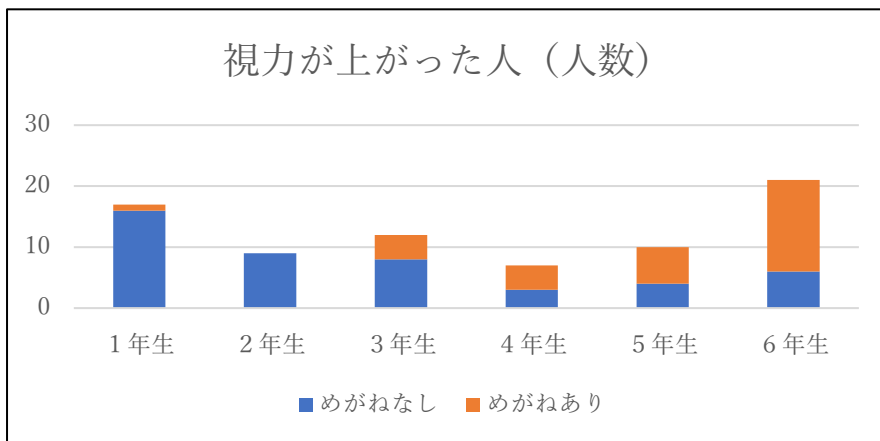
自分の目を大切にしていますか？

視力検査が終わりました。今回の結果はどうでしたか？

1学期と同じ結果だった人、1学期よりも視力が下がっていた人もいましたが、めがねを作ったり、調整しなおして見やすくなった人もいました。

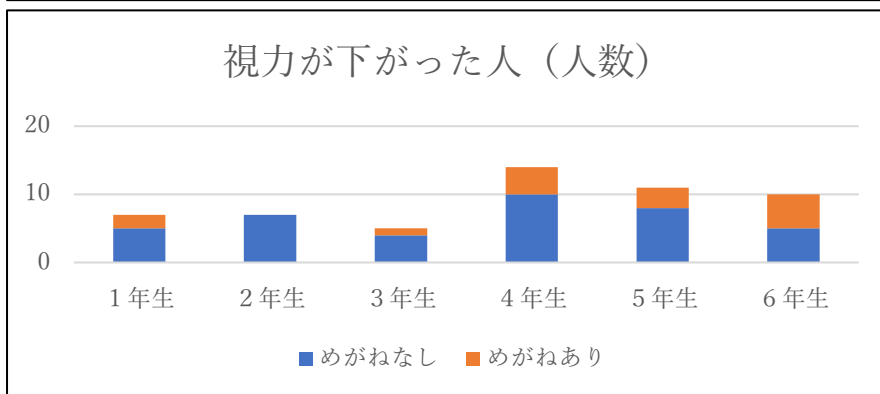


視力検査の結果をくわしくみると・・・



学校全体では、76人の視力が上がってしました。

また、76人中30人がめがねを作りかえたり、新しくめがねを作ったりして視力が上がってしました。



視力が下がった人は、学校全体で54人でした。うち、めがねもっている人で視力が下がった人は15人でした。

★★視力が上がった人が気をつけたこと★★

- 病院に行った
- タブレットやゲーム機、スマホなどを見る時間をへらした。
- 目がかたれないようにした。

視力が下がる原因はいろいろあります。お医者さんにきちんとしんさつしてもらいましょう。



近視の状態（＝眼軸がのびる →うらを見てね）になると、元にもどりません。早めに受診してみてもらうことで、近視になる前に回復するかもしれません。

おうちの方へ

小学校中学年ごろから視力が下がる子どもたちが増える傾向があります。学習や生活で ICT 機器を使う機会も増えているので、目の健康をお子様といっしょに考える機会にさせていただけると幸いです。

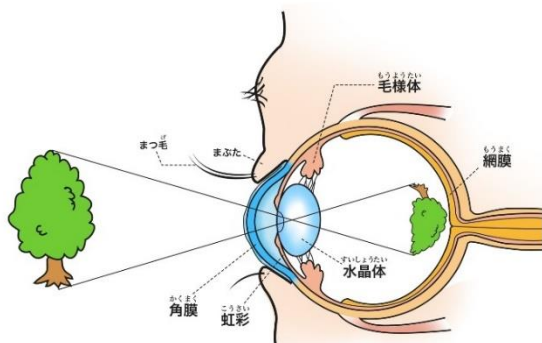
目についての知識

1) 目のしくみ

角膜：無色透明の膜です。光は角膜を少し曲がって通り、入ってきます。

水晶体：光を通し厚みを変えて、対象物の焦点を合わせます。（網膜に写す）

毛様体：水晶体の厚みを調節して、ピントを合わせます。

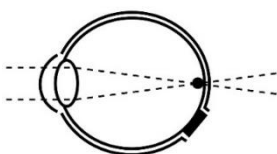


2) 子どもの目

生まれたばかりの赤ちゃんは光を感じる程度ですが、5～6歳くらいまでに視機能が発達します。

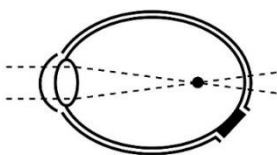
近視について

1) 近視とは



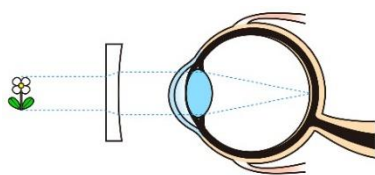
角膜から網膜を結んだ長さを「眼軸」と言います。

小さいときは眼軸が短く、遠視傾向なのですが、6歳ぐらいで 1.0 の視力に発達します。



近視は、眼軸が長くなった状態で、網膜よりも手前が焦点となるため、はっきりと見えなくなります。眼科を受診し、眼軸を測るなどの確認をしてもらうことが大切です。強度の近視は将来的に「緑内障」などの病気になる確率が高くなり、注意が必要です。

2) 近視の治療



眼軸が一度のびてしまうと、元に戻りません。すなわち、一度進行した近視は治りません。ですので、目薬で治すこともできません。めがねなどで矯正する必要があります。

目を細めたり、がんばって見ようとしたりする様子がある時は、視力が低下している可能性があるので、早めに受診して眼科で診察を受けてください。

近視の進行を予防しましょう

【予防方法】

①毎日2時間以上、屋外での活動をしよう

②近くを30分見たら、20秒以上遠くをぼんやり見よう

③姿勢を正しくして、タブレットやゲーム機を使用しよう

★できれば、動画視聴やゲームは目との距離がとれるテレビにつなぐなどして、やるようにしましょう。

■目との距離は30cm以上離す