

## 視力検査の結果のお知らせ

を配布します。

※裸眼・メガネ・コンタクトで視力両眼 A の人には配布されません。

片眼が B でも結果のお知らせを配布しています。B だった視力が、1 年間で一気に D まで低下している生徒も少なくありません。また、仮性近視といって、目薬で視力が回復するタイプの近視もありますので、学校での視力検査ではわからない詳しい検査を眼科医ではしていただきます。黄緑色の用紙をもらった場合は、受診しましょう。

当日欠席した人、記録用紙を提出していない人は後日配布となります。

視力検査と一緒に行った「聴力検査の結果のお知らせ」は、

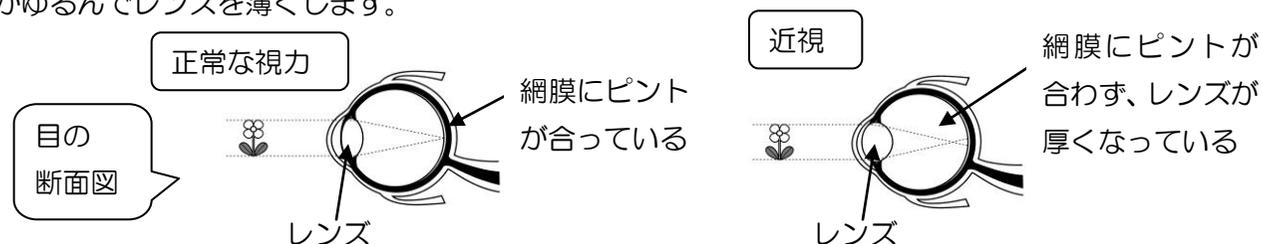
学校でもう一度再検査してからお渡しします。よろしくお願いいたします。

## 見え方の ABCD

- A (1.0以上)：一番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています。
- B (0.7~0.9)：後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます。
- C (0.3~0.6)：後ろの方では黒板の文字は見えにくく、近視以外の目の病気にも注意です。眼科受診が必要です。
- D (0.3未満)：前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ受診しましょう。

## 近くのものばかり見ていると、近視になることがあります。

学校でも一番多い、一般的な近視のお話です。目のレンズは、近いものを見る時には厚くなります。反対に、遠くのものを見る時にはうすくなります。レンズの厚さは、ちょうど網膜の上にピントが合うように筋肉が調節しているんです。近くを見る時は筋肉が緊張してレンズを厚くし、遠くをみる時には筋肉がゆるんでレンズを薄くします。



## 成長期には遠くのものを見る習慣を身につけることが大切です。

近視になる人の割合は、6 歳から 15 歳ぐらいまでの間で急速に増加します。その理由はなんと「成長」です。視力 0.9 以下の 6 歳児は 19% ですが、15 歳では 57% に増加しています。この年代は、成長に伴って目も大きくなり、ピントの合う位置が網膜の手前になって、近視が進んでしまいます。

また、近くばかりを見て、目の筋肉の緊張が続くと、遠くを見るときに十分ゆるみきれなくなって、その結果、遠くのものが見えなくなってしまうことがあるのです。成長期には、勉強中、携帯中、パソコン中、テレビ中など、休憩をはさんで遠くをみる習慣をつけましょう。

※参考文献：おかあさんの保健ノート（視力のお話） 日本学校保健会

## 保健室のつぶやき

1 年生の頃から、とても保健室の来室が多い 3 年生の皆さんに、4 月、「今年は、寝不足や、朝ごはん抜きや、ちょっとした症状の時、保健室で何とかしてもらおうではなく、自分で少し考えて様子を見てみるなど、自分の健康管理をしていこう」という話をさせていただいた後、3 年生の一人一人の頑張りや、ひしひしと感じる今日この頃です。連休明け、長い休みの後は必ず体調不良になる人が多い 3 年生。やはり、今年も保健室の記録は 3 年生ばかりですが、例年よりはるかに人数が少ない！「先生、なんかだるかったけど、飯を食ったら復活した」「先生、気合い入れたらなおっちゃった！」など、すれ違ったびに報告があり、うれしく思います。昨日は、「もう俺はだめだ、連休明けだから毎年だめだ気持ち悪い」と言いながら教室に戻る姿に、きっと授業中寝ていたのかな？と思いきや、「ノートをとったああ」と報告がありうれしくなるのでした。