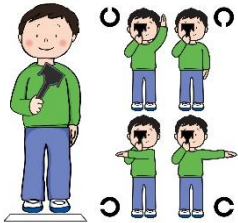


からだから 視力測定号



文教大学附属小学校 保健室 令和6年9月

今年度2回目の視力測定を行います。自分の視力をよく知っておこう。



今年も2回目の視力測定を右の日程で実施します。測定は登校後から1時間目にかけて行う予定です。朝、登校して準備ができた人から、保健室に来てください。

1学期に測定した自分の視力がどれくらいだったか覚えていませんか？自分がどれくらい見えているか、メガネをかけている人は、かけていない時との違いがどれくらいあるのかを自分で知っておくことはとても大切なことです。ぜひ、測定結果をよく見て、これからの生活で気を付けていくことはどんなことを考えて、おうちに人ともお話をしてみてください

特に、1学期よりも低下していた人、見えにくくなっていた人は、眼科を受診するようにしてください。

【視力測定実施予定】

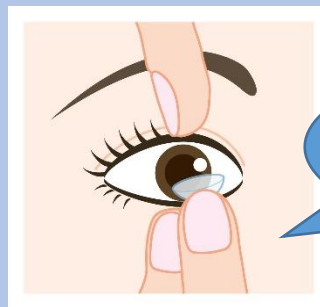
ねが
お願い

日付	学年
9/24(火)	1年1組
9/25(水)	1年2組
9/26(木)	3年2組
9/27(金)	3年1組
9/28(土)	2年1組
9/30(月)	2年2組
10/3(木)	4年2組
10/4(金)	4年1組
10/7(月)	5年1組
10/8(火)	5年2組
10/9(水)	6年1組
10/15(火)	6年2組

○メガネをかけている人は、忘れずにメガネを持ってくること。



○コンタクトレンズ(昼間または、夜ねる前につける)をしている人は、測定をする前に教えてください。



コンタクトしてます！

見えない、わからないことは悪いことではありません。正しく測定するためにも、わからない時は「わかりません」と教えてください。



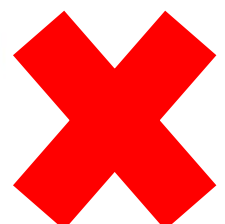
両方の目が出ている



目を細めている



体を前にのりだす

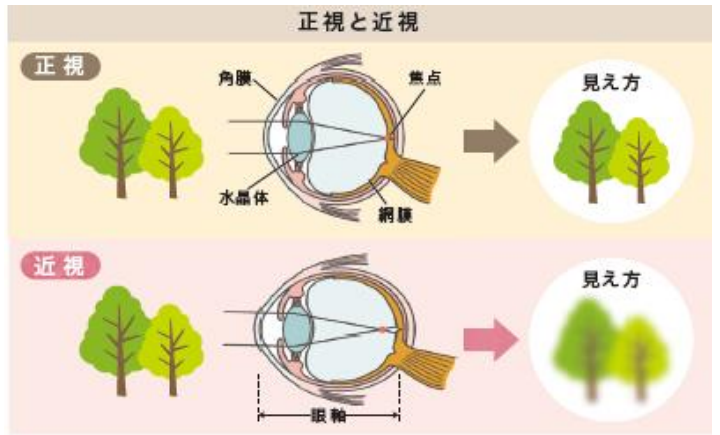


近視は将来の目の病気と関係!

日本の子どもの視力が低下して、1.0未満の人が増えているということが話題となっています。そのほとんどは「近視」といわれるものです。

近視のほとんどは、軸性近視で、眼球の形が前後方向に長くなって、目の中に入った光線のピントが合う位置が網膜よりも前になっている状態です。こうなると、近くははっきり見えるのに、遠くがぼやけて見えにくい状態になります。

視力が下がってもメガネをかければ問題ないと言われていたこともありますが、今では、将来の目の病気との関連が大きいことがわかってきています。近視の状態が強いほど、網膜剥離や緑内障などの病気にかかりやすくなり、これらの病気は、失明(目が見えなくなる)原因にもなっているので注意が必要です。



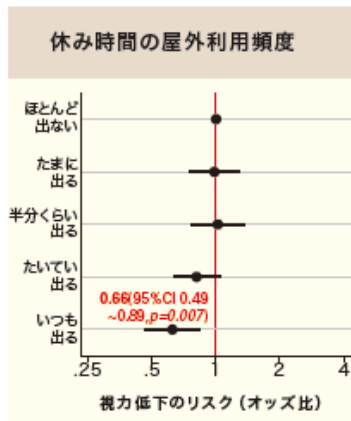
視力低下を予防するためにできること

▶ 学校の休み時間では、積極的に屋外で過ごしましょう。

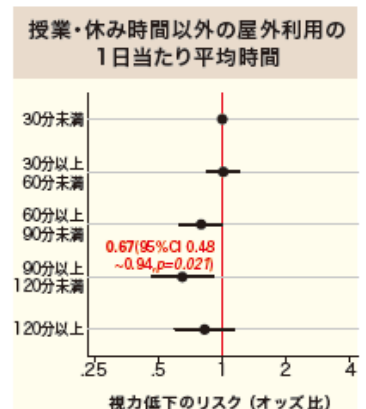
▶ 学校の授業や休み時間以外では、1日1時間半は屋外で過ごしましょう。

近視実態調査では、「短い休み時間でも、出られるときはいつも外に出る」場合、「ほとんど外に出ない」場合と比べ、視力低下^(※6)との関連が小さいことが示唆されました。

※6 近視実態調査における「視力低下」とは、調査開始年度に裸眼視力Aだったが、調査最終年度に同B、C又はDであったことをいいます。



近視実態調査では、学校の授業や休み時間以外で屋外にいる時間(登下校の時間は含みません。)が「90分以上120分未満」の場合、「30分未満」の場合と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆されました。



(注) 各解析について、学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要です。

日本眼科医会では、子どもたちの近視を予防するために「屋外で過ごす時間を増やす」ことをお勧めしています。また、文部科学省の調査によると、休み時間「いつも外に出て遊んでいる」方が、「ほとんど外に出ない」場合と比べると、視力低下のリスクが下がること、また、外に出る時間が、「30分より短い」場合に比べて、「90分以上120分未満」の場合の方が視力低下のリスクが低いことが報告されています。1日1時間半もの時間外に出るのは難しいかもしれませんが、登下校の時間、休み時間、体育なども含めて外に出る時間を意識してみてください。



ただし、暑い季節は、屋外で過ごすことは熱中症の心配もあります。強い光を避けて、日陰で過ごすだけでも、近視の進行を抑えることができるそうです。ぜひ、生活のなかに「屋外で過ごす時間」を取り入れてみてください。

出典:文部科学省:子どもたちの目を守るために知っておきたい近視の知識