

ほけんだより

# すこやか

平潟小学校ほけんしつ



## 11月視力検査の結果

5月の保健だより（No.4）で、4月の視力検査結果をお知らせしましたが、今回は11月の視力検査結果をお知らせします。個別の結果は、すでにお子様を通して全家庭へ配付しました。B以下だった場合は、早めに受診し、適切な治療をされますようお願いいたします。

	1年 (18人)	2年 (18人)	3年 (23人)	4年 (24人)	5年 (22人)	6年 (29人)	平潟小 全体 (134名)
裸眼視力A (1.0以上)	13人 (83.3%)	16人 (88.9%)	13人 (56.6%)	17人 (75.0%)	10人 (45.5%)	12人 (48.3%)	81人 (60.5%)
裸眼視力B (0.7~0.9)	4人 (11.1%)	0人 (0.0%)	2人 (8.7%)	2人 (8.3%)	4人 (18.2%)	1人 (3.4%)	13人 (9.7%)
裸眼視力C (0.3~0.6)	0人 (0.0%)	1人 (5.5%)	4人 (17.4%)	1人 (4.2%)	2人 (9.1%)	6人 (13.8%)	14人 (10.4%)
裸眼視力D (0.2以下)	1人 (5.5%)	1人 (5.5%)	1人 (4.3%)	0人 (0.0%)	3人 (13.6%)	2人 (6.9%)	8人 (6.0%)
眼鏡使用	0人 (0.0%)	0人 (0.0%)	3人 (13.0%)	4人 (16.7%)	3人 (13.6%)	8人 (27.6%)	18人 (13.4%)

4月よりもA視力が3人減っています。生活に気をつけましょうね。



① 先生～！  
視力が下がっても、めがねやコンタクトがあるから、だいじょうぶじゃないですか？




③ そっかー！  
この先、自分が目の病気にならないためにも、今から自分の目を大切にしていけることがだいじなんだね！

② めがねやコンタクトがあるから、視力が下がってもよい、ということはないですよ。実は、小学生くらいのうちに近視がすすんでしまうと、大人になったときに、**目の病気（緑内障や網膜剥離）という大きな病気にかかりやすくなる**と言われていています。これらの病気は、ほうっておくと失明（目がみえなくなってしまう）してしまう大変な病気です。それから、小さい頃から視力が下がってしまうと勉強や遊びの中から得る**情報量が少なくなる、けがをしやす**いとも言われています。だから、できるだけ小中学生のうちから近視が進まないように気をつけることが大切なのです。  
**「目をきちんと休めること」「外で活動する時間をもつこと」を大事にしてくださいね。**



### めがねはどのくらいの視力で作ればいいの？



両眼0.7以上（B）であれば子どもたちは、どの席からでもほぼ黒板は見え、教室での生活では不自由はないと思いますが、0.3～0.6（C）の場合は、座席の配慮が必要になってきます。0.2以下（D）では、座席の配慮があっても不自由さを感じるでしょう。

「めがねは、どのくらいの視力で作ればよいか」ということですが、C視力でも、黒板の文字が見つらく、しかめっ面をしてしまう場合もめがねを作ることをお勧めします。

しかし、視力低下の原因が「調節過緊張」の場合は、点眼治療を行いながら経過をみますので、しっかり治療を続けて医師の指示を受けましょう。

いずれにしても、生活（姿勢やゲーム）の習慣に気をつけ、長時間スマホやゲームを続けたいことは視力を守るためには大切です。

また、まれに視力低下の原因が他の病気である可能性もあるため、視力が低下してきた場合は**早めに眼科での受診をしてください。**（日本眼科医会医師）

### 色覚の検査について

色覚異常は、色が全く分からないわけではなく、色によって見分けにくいという場合があります。本人には自覚がない場合が多いため、気付かない場合も少なくありません。

もし、**お子様の色の見え方や色の使い方等で、気になることやご心配がある場合**には、「学校保健ポータルサイト」で「学校における色覚に関する資料」をご覧ください。か、保健室の滝までご連絡をお願いします。

（※平成15年度以降、学校の健康診断では色覚検査を行っていませんが、希望される場合は学校で個別で行うことができます。）

