

ほけんだより がっ 10月

吉野ヶ里町立東脊振小学校 保健室

秋の視力検査を行います 10月18日～24日

	10/18(金)	21(月)	23(水)	24(木)
1校時			支援学級	
2校時	1の1	2の2	4の1	5の2
3校時	1の2	3の1	4の2	6の1
4校時	2の1	3の2	5の1	6の2

※4年生の希望者には視力検査終了後に色覚検査を行います。

視力検査終了後は、結果をお渡ししますので、B以下の場合は医療機関での検査をおすすめします

子どもの視力低下は遺伝ではなく、生活習慣の影響が大きいといわれています。

携帯ゲーム・スマホ・本など近くでモノを見続けることで、目の筋肉が凝り固まったり、動きが悪くなったりします。これが原因で起こるのが仮性近視で、一時的に目が見えづらくなった状態です。子どもは眼球が成長段階にあるため、視力低下や仮性近視を早期に発見することにより、視力回復が可能になる場合もあります。

視力低下は、近視だけではなく遠視や他の目の病気でも起こり得るので、必ず眼科を受診するようにしましょう。(仮性近視の場合、点眼薬の治療で視力が回復することもあります)

4月に行った視力検査の結果～全校児童の結果をまとめました～

	A 1.0以上	B 0.9～0.7	C 0.6～0.3	D 0.2以下	矯正視力
1年	39人 (70.9%)	12人	4人	0人	1人
2年	46人 (70.8%)	10人	8人	1人	0人
3年	47人 (74.6%)	7人	7人	2人	1人
4年	34人 (66.7%)	4人	11人	1人	12人
5年	33人 (61.1%)	8人	9人	3人	14人
6年	40人 (65.6%)	12人	6人	3人	13人
合計	239人 (61.6%)	53人 (13.6%)	45人 (11.6%)	10人 (2.6%)	41人 (10.6%)
30年度	238人 (59.2%)	55人 (13.7%)	45人 (11.2%)	15人 (3.7%)	49人 (12.2%)
全国	65.1%	11.03%	10.21%	4.01%	

昨年と比べると、Dと矯正している児童が少なくなり、視力が1.0以上の児童の割合が増えていることが分かります。

目に優しい生活

- ①本を読むときや字を書くとき、30cm以上は離す
- ②テレビは2m以上離れて見る
- ③うつぶせの姿勢で読書は避けよう(光を遮ってしまうため)
- ③暗いときは電気をつける

特に目を使ったあとに、遠くをぼんやり見ることも近視予防につながります。(30分ゲームをしたら10分休みをとりましょう)