



ほけんだより



吉野ヶ里町立東脊振小学校 保健室

秋の視力検査を行っています。 10月12日～19日

	10/12(月)	14(水)	15(木)	19(月)
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)

学校での視力検査は2通りの方法があります。



一般的な視力表(ランドルト環)と絵が書かれた視力表(絵ひとつ表)を使い分けています。一般的な視力表だと、上下左右にも指標があり、正確に測定できない場合があります。そのため、一般的な視力表での判別が難しい場合は、絵ひとつ表を使用して検査を行っています。

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

毎朝の体温測定、検温表への保護者様のサインも引き続きよろしく申し上げます。