



城東小ほけんだより  
目に関する特別号

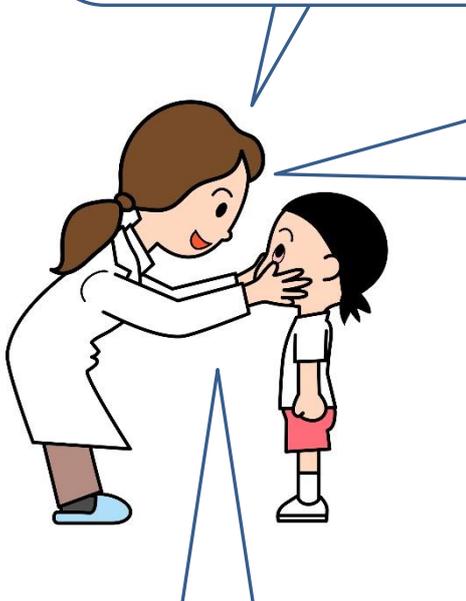
# げんキッズ

先日、眼科検診が行われましたが、学校医（眼科）の先生より、城東小の児童の様子で、全体にお知らせした方がよいお話をいただきました。一生つきあう目について、ぜひお子さんと考えてみてください。



## 視力低下は外遊びなどで 予防しましょう！

近視の高度化は、将来、網膜剥離や緑内障のリスクにつながります。近視進行を抑制する薬なども開発されていますが、保険適用外でかなり高額です。ぜひ、**自分に合った眼鏡を使ったり、外遊びをしたり、日常でできることで視力低下を予防**してください。（外遊びは一日2時間がおすすめ！）



## 子どもは顔の大きさが変わるので、 眼鏡の形（大きさ）も調整が必要！

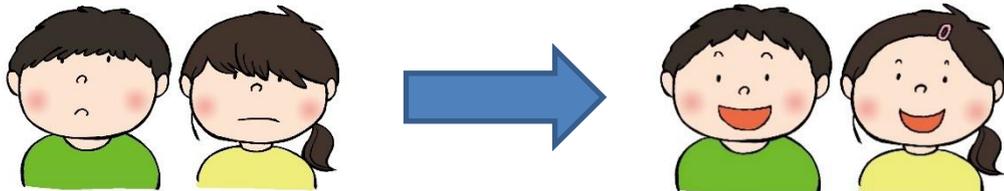
眼鏡がずれ、いわゆる「鼻眼鏡」の状態になっている子が多いです。そうすると、眼鏡から目までの距離が変わってしまい、疲れなどの原因になります。**正しい位置にかけられるよう、眼鏡の柄など調整**をしてください。

（あごを上げて物を見ようとしている子は眼鏡の度ではなく、眼鏡（柄）の形が合っていない可能性があります。）



## 前髪すっきりは視界もすっきり！

特に、高学年の児童で前髪が目にかかっている子がいました。視力の低下やものもらいなどにもつながりますので、目の邪魔にならないよう、**前髪を切ったり、留めたり、ぜひ整えて**ください。



うなぎ



さけ



ピーマン



にんじん



レモン

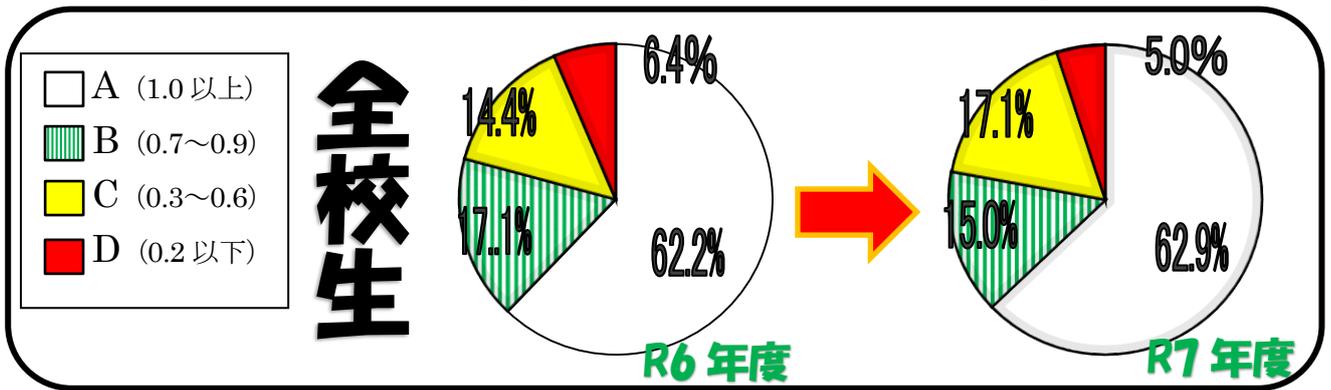


いわし



ほうれんそう

# ～城東小学校 視力検査結果～



全体では、視力に課題のある児童（裸眼 or 眼鏡の視力B以下）の人数増加が止まりました！ただし、まだ全国平均より高い値であり、学年が上がるごとに視力が悪くなる傾向があります。（特に6年生は視力B以下の人が11.1%増加！？）適度に目を休ませたり、外遊びの時間を確保したりしましょう。

**本校は弱視の児童も多く、席による配慮には限界があります。**

眼鏡の調整をするなど、ご家庭での対応をお願いします。



↑ 視力に関する動画（養教作成）  
※ Google Classroom では日本眼科医会作成の動画も紹介！

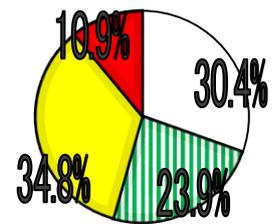


城東で眼鏡の人は、眼鏡をかけていても7割近くが視力A以下!!

## <眼鏡の人の視力B以下とは>

眼科医の判断で経過をみている場合は大丈夫ですが、そうでない場合、視力が悪化している可能性があります。

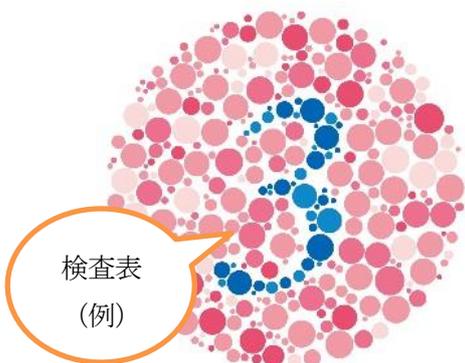
眼鏡をしている人の矯正視力結果 →



## 希望者は色覚検査をすることができます

色覚異常は男性で20人に1人、女性で500人に1人の割合で現れる身体的特徴です。色覚に異常があった場合、色の見分けが難しいことがあります。かなり深刻な症状でない限りは色覚に異常があっても日常生活に支障をきたす可能性が低いので、健康診断の必須項目ではありません。

しかし、中には黒板の赤文字が見えにくいなど、学校生活を送る上でお子さんが困っている場合もありますので、希望される方には、学校で色覚検査を行うことが可能です。担任を通してご連絡ください。（4年希望者は実施済み）



検査表  
(例)