

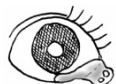
暑さも一段落し、季節はすっかり【秋】にうつりかわり、目に入る景色が今までと違って見えることに気が付きましたか？色々な景色が変わっていますが、なかでも空、秋の空には秋らしい雲を見ることができます。夏の入道雲が現れるのは地上付近から 2 km あたりですが、秋の【うろこ雲】や【すじ雲】は 5 ～ 13 km の上空に浮かびます。

【秋の空が高いなあ～】と感じるのは、そんな理由があったのですね。みなさんの身近にも、季節のうつりかわりを感じることができるものがたくさんあります。さあ、いくつみつつけられるかな？短い秋を楽しみましょう。



4 月の視力検査の結果をグラフにしてみました。城央小のみなさんは、栃木県や全国のみなさんと比べると、視力 A の人がたくさんいます。

しかし、それは平均値といって、全体を見た場合の結果です。これとは別に、学年別の結果も調べてみました。学年別のグラフを見てどんなことが分かりますか？高学年のみなさんは、分かりますよね。そうです、高学年になればなるほど、視力 A のひとが減ってしまうのです。全体の値が良かったのは、1、2 年生の A の人が多かったからです。視力 C の人は、高学年になればなるほど、増えています。近視になると治すことはできません。自分のからだは、自分がしっかり守りましょう。



A (1.0 以上) B (0.7 以上 1.0 未満) C (0.3 以上 0.7 未満) D (0.3 未満)

目を守るために、自分でできることは、何かな？

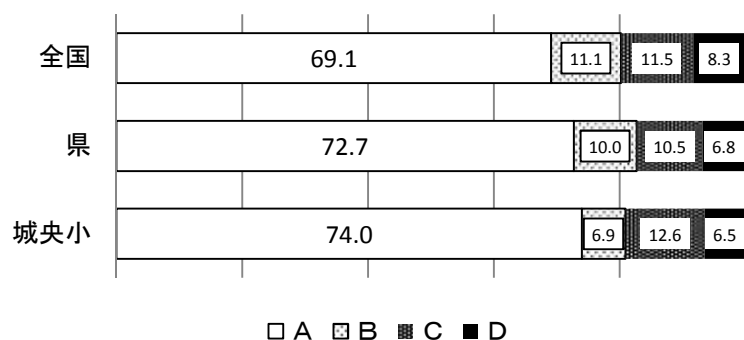
テレビやゲームの時間を決めよう

と遠くの景色を見て、目を休めよう

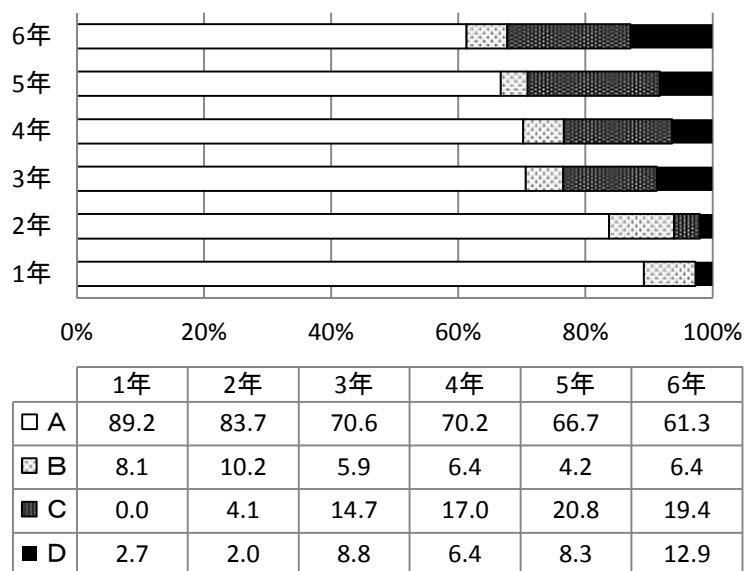
あか明るいところで字を読もう

目に良いものを食べよう

H28 視力検査結果 (県・全国との比較)



H28 視力検査結果 (学年別)



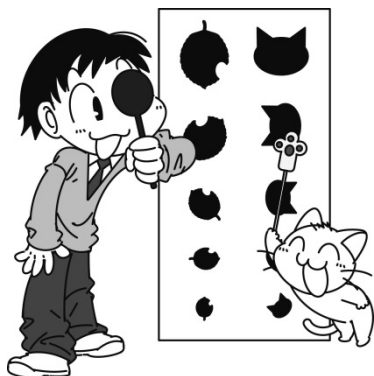
ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。

視力のお話(おかあさんの保健ノートより)



☆はじめに・・・

生まれたばかりの赤ちゃんには十分な視力はありませんが、日常的に物を見ることが訓練となって視力が発達し、6歳ぐらいには大人と同じ視力になります。

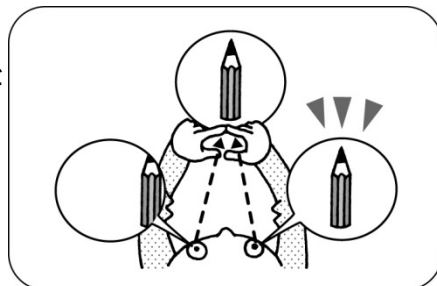


☆見え方のA B C D・・・

【A】は視力 1.0 以上で正常視力，【B】は視力 0.7 以上 1.0 未満に相当し，教室での見え方に問題はありませんが，近視の始まりなどが疑われます。【C】は視力 0.3 以上 0.7 未満に相当，教室では後方の席に座ると支障があり，視力 0.3 未満の【D】では教室の前の席に座っても黒板の文字が十分に読み取れない状態です。【B】以下のお子さんは，学校生活に支障をきたすだけでなく，近視など何らかの目の病気が疑われるため，専門の医療機関への受診をお勧めしています。

☆目のチェックは視力だけ？…視力の他にも，様々な目の機能をチェックしましょう。

今，日本では視力を補うためにメガネやコンタクトレンズを利用している人が7割をこえているそうです。近視や乱視などの検査を受けたことがある方も多いと思いますが，目の働きはそれだけではありません。一つの物を両目でしっかり見ているか（両眼視），色を正しく見分けることができるか（色覚），広い範囲で見ることができるか（視野），眼球を正しく動かすことができるか（眼球運動）など，いろいろな目の働きをチェックしてみる必要があります。見る機能のどこかにトラブルが起こると，物が見えにくくなるだけではなく，頭痛や肩こり，吐き気などの症状を伴う眼精疲労の原因となることがあるので注意が必要です。例えば，眼精疲労は長時間のテレビゲームなどで起こると言われますが，両眼視のわずかな『ずれ』が原因となることもあります。右目と左目が見ている部分が上下や内外にずれていると，ずれた画像が網膜に映ります。画像を修正するために脳に負担がかかって眼精疲労の原因になります。両眼視のずれは脳で修正されてしまうので，自分では分からないことも多いようです。



☆どうして視力は低下するのでしょうか・・・

目のレンズは，近い物を見るときに厚くなり，遠くの物を見るときには薄くなります。レンズの厚さは，ちょうど網膜の上にピントが合うように筋肉（毛様体筋）が緊張してレンズを厚くし，遠くを見るときにはゆるんでレンズを薄くしています。近視になる人の割合は，6歳から15歳ぐらいまでの間で急速に増加します。その理由は『成長』。視力 0.9 以下の6歳児は19%ですが，15歳では57%に増加しています。この年代は成長に伴って目も大きくなり，ピントの合う位置が網膜の手前になって近視が進んでしまいます。また，近くばかり見て筋肉の緊張が続くと，遠くの物を見るときに十分ゆるむことができなくなってしまいます。その結果，遠くの物が良く見えなくなってしまうことがあるのです。成長期には，遠くの物を見る習慣をつけることが大切なのです。



詳しくは・・・⇒

おかあさんの保健ノート 視力のお話

検索