

3月のほけんだより

令和5年3月3日 No.11 養護教諭 土井明日子

野中生の目(視力)の今・・・ 出典、参考：視力ケアセンターHP

	受診のおすすめを配布した人数	受診結果通知
1年	128/200 約64%	48/128 (37.5%)
2年	178/256 約69%	32/178 (17.9%)
3年	211/296 約71%	22/211 (10.4%)

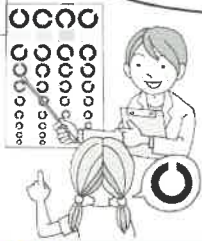
視力検査の結果、(A)(A)ではなかった人数(裸眼、矯正込み)

視力検査をうけた人数

コミュニティスクール春日野中学校
令和5年3月3日
おうちの人にも見せましょう



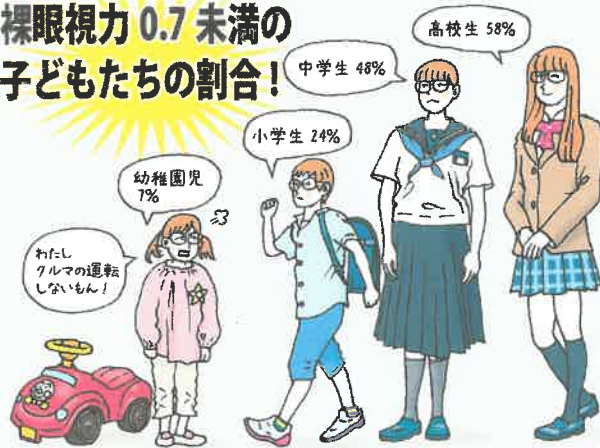
受診をした、または経過観察している人数



昨年よりも視力が低下している、またはメガネやコンタクトなどの調整が必要と考えられる人が学校全体の約68% (全校生徒約752名が視力検査を行ってそのうち517名) という結果がでました。この結果は4月の発育測定時のものなので変化している人もいます。

文部科学省は視力の低下についてスマートフォンや学習タブレットの普及によって近くで物を見る機会が増大し、反対にコロナの影響もあり戸外で遊ぶ機会が減り遠くを見る機会が減ったことも背景にあるのでは・・・と言っています。近視や乱視は生活環境や生活習慣によって悪化しますがそもそも、遺伝によって受け継がれてしまう要素も大きいそうです。遺伝だから悪くなくても仕方がないとあきらめず、視力の低下がわかったら、低下を加速させないように環境を整えたり、眼科を受診し、正確な矯正処方をしてもらなど、しっかりと対策をしてほしいと思います。

裸眼視力0.7未満の子どもの割合!



※文部科学省の学校保健統計調査(令和3年度(速報値))の結果より

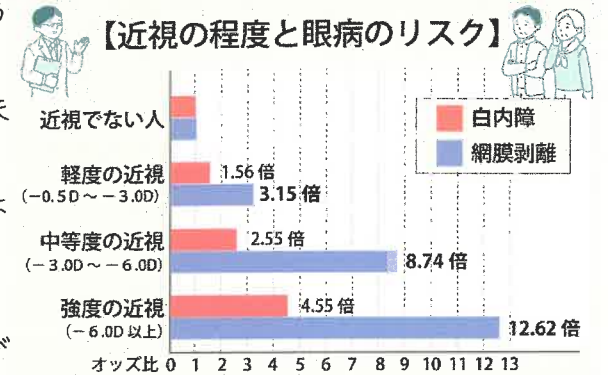
視力が低下したらめがねやコンタクトで見えるようにしたらいのですが将来的な話を一つ。近年の研究では強度の近視の人は近視が出ない人に比べて失明の危険がある網膜剥離は12.6倍、白内障は4.5倍の発症率。軽度の近視でも近視でない人よりもこのような病気の発症率は高くなるそうです。

スマホ老眼に注意を!

手元の画面を見続け、ふいに周囲を見た時にピントがうまく合わずにぼやける、かすむなどの症状を言います。

20代~30代に多く見られるそうですが、皆さんはどうですか? スマホ老眼は年齢に関係なく症状がでるものです。現代社会は老若男女の目にとって未知数の負担がかかり、これまで経験したことがない過酷な状況だと言えます。視力の低下などは目だけでなく、からだ全体にも影響があることもわかっています。姿勢の悪さ、頭痛、肩こりから始まり、自律神経がうまく働かなくなることもあります。

【近視の程度と眼病のリスク】



続けてやってみよう!! 視力アップトレーニング(ビジョントレーニング)

タブレット学習の合間やスマートフォンを見る時間の合間にやってみましょう。

眼球を覆う筋肉を柔らかく保つことができ、視力の保持や疲れに効果的です。また、見る(視る)力~動態視力~の向上にも有効です。

- 左右交互に10回~20回リズムカルにウイंक
- 少しスピードを速めて左右交互に10回~20回ウイंक
- 左右交互に強めにウイंकの後両目をギュッと閉じてパッと開く
- 親指を立てて30センチくらい離れたところで左右に動かし目で追いかける
- 同じように上下で3回
- 右上、左上交互に追いかける 1, 2, 3の感覚で各3回
- 左右3回ずつ10数えながらぐるっと目を回す
- 最後に寄り目にして5秒キープ。

注意
☆やっている最中に痛みがあったり疲れが出たりしたら中止しましょう。
☆終わった後に肩をぐるぐる回すとすっきりします。

☆「ビジョントレーニング」は動画サイトでアップされています。わかりづらい人は動画をチェック! ☆