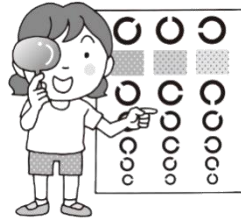


えがお

視力検査をしました。

第18号 ©小浦
令和2年11月16日
朝日小学校保健室発行
*保護者のみなさんへ



B 以下の児童全員にお知らせ用紙を配布しました。秋の視力検査は、「学校生活の中でしっかり見えているか」を確認するための検査なので、メガネの人は、メガネのまま検査をしました。

<お知らせ用紙をもらったら……>

- ① 子供さんと一緒にお知らせ用紙を見てみましょう。
- ② 子供さんと見えやすさについて話し合ってみましょう。
*見えにくいかどうか?(自覚があるか?)
*物を見る時の見方はどうか?(目を細めたり、開いたり、顔を傾けたり、目つき等)
*生活の中で気になることがないか?
(あいさつのタイミングがつかめない、黒板の字を書き写すのが遅い、漢字の書き間違いがある等)
- ③ 話し合った結果 どうするか?→病院受診、経過観察(目に良い生活についての振り返りなど)



<こんな人は、病院受診を考えてください。>

- *初めて視力がB以下になった人
- *視力低下がみられるが、1年以上病院受診していない人
- *授業中や生活の中で、見えにくいという自覚のある人(子供さんと話し合ってください)
- *目を細めたり、見開いたり、顔を傾けてみたり、目つきが悪くなっているなどの様子がある人
- *眼鏡をかけても見えにくい人(レンズ交換の必要があるかどうか医師に相談してください)



<現在、病院受診中の人へ>

- *現在、病院受診中の人は、次回受診時に用紙を記入してもらうか、わかっている範囲で視力の様子をお知らせください。

<経過観察したい人>

- *このまま病院受診せずに経過観察したい人は、その旨お知らせください。
(お知らせ用紙に保護者が「経過観察する」と記入して提出してください。)
- *視力低下が見られる場合、一年に一度は眼科受診して経過を確認しましょう。

<環境因子>

要するに眼の使い方です。テレビやゲーム、読書など近くのものばかり見ていると目が疲れてきます。目の見え方を調整する筋肉が疲れてくるとピントを合わせる力(調節力)がおちて近視に傾きます。



近視

<遺伝因子>

家族の方にとっても強い近視の人がいる場合は、子供も近視になりやすいといわれています。

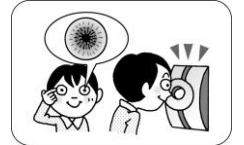
◆眼科受診について

視力が低下すると、すぐ近視と思われるかもしれませんが、小学校低学年では遠視が多く、高学年になるに従って近視が増加していきます。ですから、視力が低下しはじめたら、すぐ眼鏡店に行くのではなく、まず眼科を受診して、視力低下の原因が「近視」なのか「遠視」なのか「乱視」なのかあるいは他の病気によるものなのかをはっきりさせる必要があります。遠視や乱視も目にとっての負担が大きく、学習の能率も低下しますから注意が必要です。



◆眼鏡を作るとき

眼には常に調節力というピントを合わせる力が働いていますが、眼の正確な度数は、調節力が働いてない状態で決まります。子供の場合は、特に調節力が強いため、病院では、調節麻痺剤を使用して調節力を取り除いた状態で測定してくれます。正確な検査をしないで、眼鏡を作ると度数が強めになる傾向があり、いつまでたっても慣れなかったり、疲れたりする原因となることがあります。子供の状態にあった眼鏡を作るためには、まずは眼科受診してください。



◆「仮性近視」「調節緊張」「調節緊張性近視」

近くを見ることが多いために、眼のピントを合わせる筋肉(毛様体筋)が緊張して近視化している状態です。(近いところを見て生活することが多い現代の生活に順応したのでしょうか?)正しい姿勢で本を読む、遠くを見るようにする、ゲームやテレビを見すぎないなど昔から言われていることは、それなりに根拠のあることです。

◆調節緊張などで病院から処方される目薬について……処方箋を確認してください

【ピント合わせが上手にできない】【ピントを合わせる目の筋肉が緊張している】このような状態を和らげる効果があります。(調節筋の緊張を和らげ、遠方を見ているのと同じ状態にして目を休めることで視力の向上を目指すものです。)



視力が低下し始めた時に、タイミングをのがさずに病院受診することが大切です。近視の原因のひとつは、調節緊張状態が続くことにあります。この時期だと、遠くのものを見つめる望遠訓練や点眼薬などで、回復の可能性があります。しかし、「ちょっと見えにくいけれど、まだ大丈夫」と思って病院受診を先延ばしにしてしまうとその間にどんどん進行してしまいます。(急に視力が低下したのなら、見えにくさに困ったり心配したりして、すぐに病院へ行くと思うのですが、徐々に視力が低下したので、本人も不自由さに気付きにくいので受診が遅れるのだと思います。)まずは、視力低下の原因を検査してください。視力が悪いままでぼんやりとした物しか見ていないと脳の中では、見るものをそのようなものだと勘ちがいしてしまい、しっかりと観察する能力が怠けてしまいます。見えにくいということはあなたにとって不利なことです。【目のぼやけ】は、【頭のぼやけ】につながります。近視の軽いうちに治療を受けることが大事だと思います。ご家庭で子供さんの見えにくさについて話し合ってください。

小学校に上がるまでの近視は遺伝因子が、それ以上は目の使い方(環境因子)の影響が強い、という考えが一般的なようです。

この保健だよりは、各眼科のHPなどを参考に作成しました。