

# えがお

第17号  
 令和2年11月2日  
 朝日小学校保健室発行  
 \*家の人と一緒に読もう。



## 視力検査をします。

11月中に視力検査をします。学校生活の中で、しっかり見えているか確認するための検査です。普段、めがねをかけている人は、めがねをかけての検査になります。忘れずに持ってきてください。

<6月の視力検査から> 裸眼での結果です。

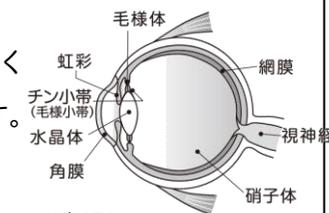
	A (1.0以上)	B (0.9~0.7)	C (0.6~0.3)	D (0.2以下)	合計	B以下の割合
1年	29	4	3	1	37	8(22%)
2年	21	4	2	2	29	8(28%)
3年	19	2	2	5	28	9(32%)
4年	22	3	8	3	36	14(39%)
5年	21	4	6	10	41	20(49%)
6年	16	2	7	10	35	19(54%)
全校	128	19	28	31	206	78(38%)

裸眼視力(めがねを持っている人もめがねを使わないで検査)の結果です。高学年になるにたがって視力が低下している様子がわかりますね。現在、朝日小学校でめがねをかけている人は、57人います。



### 「近視」のしくみ

水晶体は、遠くを見るとき薄くなり、近くを見るとき厚くなって、網膜にうまくピントを合わせています。その水晶体の厚さを変えているのは「毛様体筋」という筋肉です。近くを見るときは、毛様体筋は「水晶体を厚くしよう」と緊張してちぢみます。(近くを見るほど緊張は大きく疲れも大きくなります。)このような毛様体筋のはたらきは、無意識のうちに働かれます。自分では休憩しようと思っても、近くをみたら自動的にスイッチが入ります。そして疲れるまで働きます。(疲れたら回復するまで調節しにくくなります)



このように近くばかりを見続けていると、毛様体筋は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが【近視】です。ゲーム、テレビや勉強、読書でも近くの作業を長時間やりすぎると近視の原因になります。



現代は、日常生活の中で近くを見ることが多くなっているため、その状態に体が順応したといえるかもしれませんね。視力を低下させたくない人は、意識して見たいものとの距離を保つようにしましょう。また、正しい姿勢は訓練です。授業中、椅子に座るときは腰を立てるようにして背もたれによしかからないように座りましょう。ぐんと遠くまで見渡せるようになりますよ。



## あなたは、どっち?? 生活をふりかえてみよう!

自分の生活をふりかえてOをつけてみましょう。

 前髪が目にかかっている( )	 暗いところで本をよむ( )	 寝転んで勉強( )	 長時間ゲームを続ける( )	 夜ふかし( )
 短く切る。ピンでとめる( )	 適度な明かりで本をよむ( )	 姿勢よくすわって勉強( )	 時間を決めて目を休ませる( )	 十分なすいみん( )

### こんな仕草は要注意

- ◆目を細める ◆テレビなどに近づいてみる ◆首を傾けて物を見る
- ◆近くでの作業にすぐ飽きる ◆ぶつかったり転んだりしやすい



## 早起き週間がんばったね。これからも習慣にしよう。



早起き週間の進化シールを集めて【元気】という字を作りました。玄関前ろう下に掲示してあります。自分の名前が書いてあるシールを探してね。