



湯野小学校 保健室

ことし
今年はすでに、インフルエンザが流行入りとなりました。規則正しい生活を心がけ、病気にかかりにくく
からだ
い体づくりをしていきましょう。ただ、この時期は外が暗くなるのが早く、スマホやタブレットなどを見
はじ
はじめて、気づけば夜の遅い時間ということが起こりやすくなります。寝る時刻が遅いと、すいみん不足にな
たいちょう
り、体調をくずしやすくなります。上手に時間を使って、寝る時刻が遅くならないようにしましょうね。

はる あき しりょく 春・秋の視力 けんさけっかほうこく 検査結果報告

ひょうない すうち かくがくねん はる あき しりょくけんさ けっか わりあい
表内の数値は、各学年の春・秋の視力検査の結果を各学年の割合で表示している。
↑ ↓ マークは、視力の結果を春と秋で比較し、秋の割合増加を↑ 同じを↓
あらわ
で表している。
(%)

学年	A (1.0以上)		B (0.7~0.9)		C (0.3~0.6)		D (0.2以下)		眼鏡等使用者	
	春	秋	春	秋	春	秋	春	秋	春	秋
1年	78	57	11	11 ↓	5	24 ↑	3	8 ↑	3	0
2年	66	63	14	11	9	6	0	0	11	20 ↑
3年	53	50	16	13	8	11 ↑	8	8 ↓	16	18 ↑
4年	65	58	2	4 ↑	10	10 ↓	2	6 ↑	20	21 ↑
5年	44	31	0	6 ↑	17	28 ↑	6	6 ↓	33	31
6年	54	32	10	24 ↑	7	7 ↓	7	15 ↑	22	22 ↓

【結果】・B以下と眼鏡使用者の割合が、春より秋は増えている。昨年度も、今年同様の結果であった。
・昨年と比較すると、今年はとくにCやDといった比較的視力の悪い区分の児童が増えている。
・学年進行による視力の低下傾向がみられる。

～みなさんに伝えたいこと～

学校の視力検査は、視力の低下が疑われる人を調べる検査です。ですから、**視力検査の結果が悪い = 視力が悪いではありません**。また、**視力低下 = 近視でもありません**。視力低下の原因是、近視や遠視、乱視、調節緊張などいろいろな原因があり、原因によっても治療などが異なってきます。
ですから、**視力検査結果のお知らせをもらった人は、自分の視力状態を知るためにできるだけ早く眼科を受診し、眼の状態にあった適切な治療や指導を眼科医師から受けてください。**
しかし**昨年と今年で、視力低下の増加幅がこれまでよりも大きい実態**があります。**視力低下が進行しやすい環境であることは否めません**。下の「大切な目を守るために10このポイント」を見て、**自分の生活習慣を見直し目に優しい生活を送る**ようにしてみませんか。

～大切な目を守るために10このポイント～

- ①長時間スマホやタブレットを見ない
- ②寝る前はスマホやタブレットを見ない
- ③すいみんは十分にとる
- ④まばたきを忘れない
- ⑤遠くを見て目を休ませる
- ⑥目にあった眼鏡をかける
- ⑦適度な運動をする
- ⑧よい姿勢でみる
- ⑨目によい食べ物も食べる
- ⑩眼や視力で気になるときは眼科へ

