

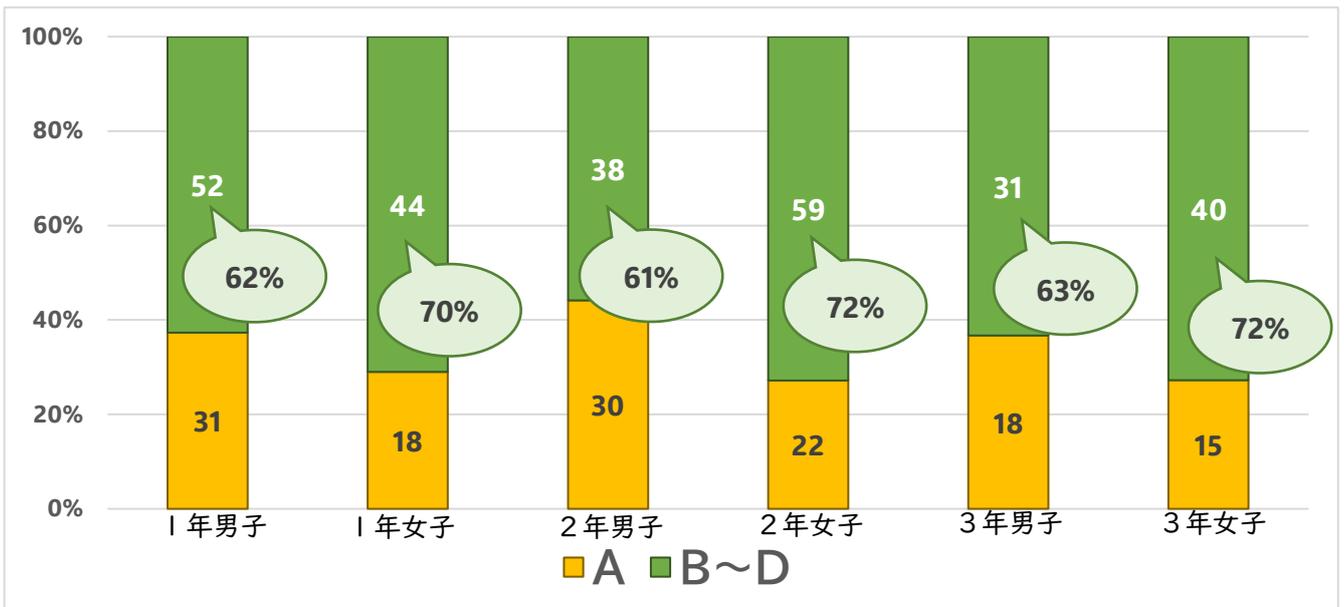


令和7年10月2日
 狛江市立狛江第二中学校
 保健室

春の視力検査の結果より

学校の視力検査はA~Dの4段階で判定しており、B・C・Dの人には受診のお知らせを渡しています。下のグラフは4月に行われた視力検査の結果、「A判定の人数」と「B~D判定の人数」を比べたものです。全学年ともに男子の約6割・女子の約7割が近視傾向にあるとわかりました。

結果	視力	意味
A	1.0以上	よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9~0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6~0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいです。
D	0.2以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。

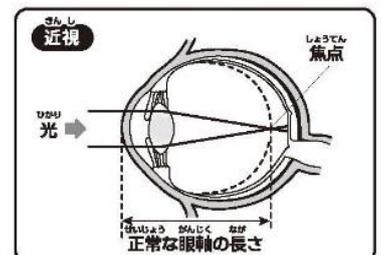
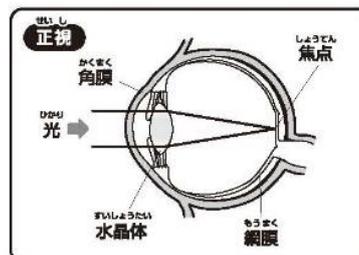


近視の目はどうなっているのかな？

近視とは、眼球が変形してピントが合わない状態のことです。本来、眼球は綺麗な球体で、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし近視の人は、**眼球が楕円形**に伸びてしまっています。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。スマホなど手元を見る機会が多いと、ピントを近くに合わせるため筋肉に負担がかかっています。

近視とは・・・

眼球が変形してピントが合わない状態



近視が進行すると、どんな影響があるのでしょうか？

近視は、メガネなどで矯正すれば見えるようになるため、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし今、世界中で「近視パンデミック」が起きるのでは、と危惧されています。スマホ・ゲームなど、小さな画面を手元で見る機会が多いからです。特に、成長途中の目は、ピントを合わせるために目の筋肉に負担をかけて眼球を変形させています。

また、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。近視を放置すると、失明の原因となる眼疾患になるリスクも高まります。



-近視のままだと発症リスクが高まる眼疾患-

白内障・緑内障・網膜剥離など



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

現代の生活スタイルは、かなり気をつけないと誰もが近視になりやすい環境です。一人一人が予防しようと意識することが大切です。4月の視力検査でお知らせを受け取った人のうち、まだ受診していない人は、早めに眼科を受診しましょう。

