

# ほけんだより

令和6年10月4日  
No. 3

## 10月10日は、目の愛護デー

### I 学期に行った視力検査の結果

各学年における視力の割合です。学年が上がると、視力 B 以下の児童が多くなっています。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全体
視力 B(0.9~0.7)	14.3%	18.6%	21.7%	13.3%	17.0%	27.4%	18.7%
視力 C(0.6~0.3)	2.0%	6.8%	5.0%	11.7%	8.5%	19.6%	8.9%
視力 D(0.3未満)	0.0%	0.0%	1.6%	1.6%	17.0%	2.0%	3.3%
合計	16.3%	25.4%	28.3%	26.6%	42.5%	49.0%	30.9%

タブレットやゲーム機の使用は、目の負担がかかります。使用時は、次のことに気をつけてください。

- ①部屋を明るくする。
- ②画面から30cm程度目を離す。
- ③30分に1回は、画面から目を離し、遠くを見るようにする。

### 視力と見え方

視力 A (1.0以上) … 健常視力の一応の標準。(遠視の場合も含まれるので注意が必要)

視力 B (0.9~0.7) … 教室のどこからでも黒板の字が読める最低視力。

眼科医の検査・指導を受ける必要がある。

視力 C (0.6~0.3) … 眼科医の検査・指導を受ける必要がある。

視力 D (0.3未満) … 両眼の矯正視力が 0.3 未満の場合、教室では支障がある。

### 視力低下を予防するために

- ①姿勢に気をつける。

正しい姿勢は、目を疲れさせないだけでなく、集中力や判断力を向上させます。

- ②十分な睡眠をとる。

睡眠によって、目の周りの筋肉や視神経を休めることができます。

- ③屋外で活動する。

1日2時間程度、屋外で過ごすると近視になるリスクが低くなるという報告があります。

視力は少しずつ下がるため、気づくのが遅くなりがちです。お子さんの生活の様子で、物の見方などが気になるときは、早めに眼科で視力検査を受けるようにしてください。