



2020. 10. 15

京都市立樋原中学校 保健室

でした

ずいぶんとすごしやすくなりました。春にできなかつた健康診断が続々と行われています。今日は10月10日の目の愛護デーにちなんで、先日行われました「視力測定」と「眼科検診」の結果を紹介します。

### 視力測定

視力は、春と秋に検査をしました。春の検査でお知らせをもらった人は眼科受診はすませましたか？

学校での視力測定は「3.7.0 方式」

勉強への影響があるかどうかを短時間で検査するために、0.3、0.7、1.0 の 3 種類の大きさの視力表を使って視力を検査する方法です。A(1.0 以上)、B(0.7-0.9)、C(0.3-0.7)、D(0.3 未満)という判定をおこないます。

**A(1.0 以上)**の人は教室の一番後ろの席からでも黒板の文字を楽に読みます。

**B(0.7-0.9)**の人は教室の真中より後ろの席にいても黒板の文字をほとんど読みますが、小さい文字になると見にくいものがあります。

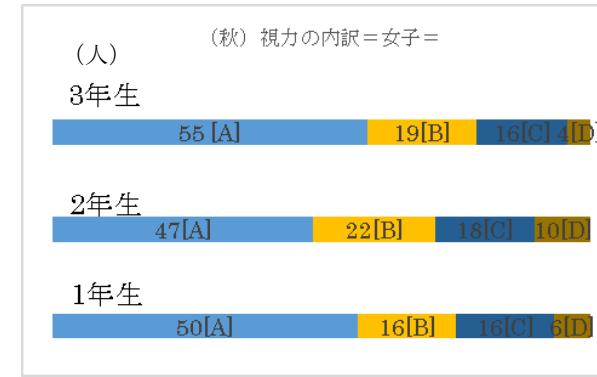
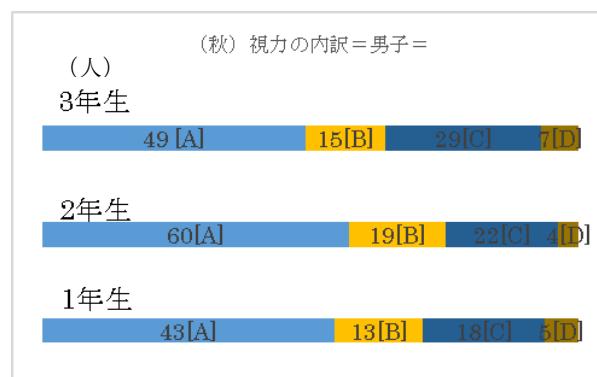
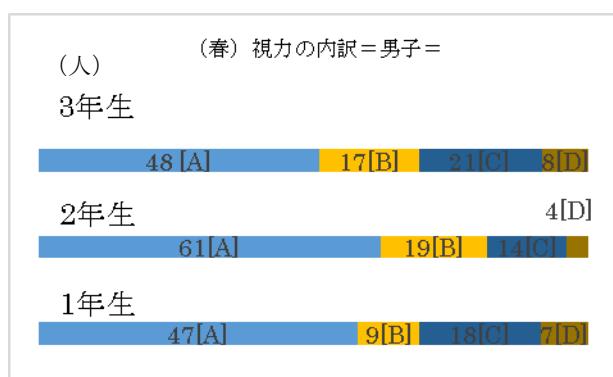
**C(0.3-0.6)**の人は真中より前の席でも小さな文字が半分くらいしか読み取れません。

**D(0.2 以下)**の人は一番前の席に座っても、眼鏡がなければ、はっきり読み取れません。

左右低い方の視力でお知らせが発行されています。

春と秋の測定結果をまとめました。樋原中の生徒の視力の様子です。(メガネ・コンタクトの人も含みます)

特にC・Dの人には眼科受診を行い、授業で余計なストレスをうけることのないようにすることをおすすめします。



## 眼科検診

眼科検診では次のことが発見されます。

### 眼位の異常

眼位とは眼の位置。

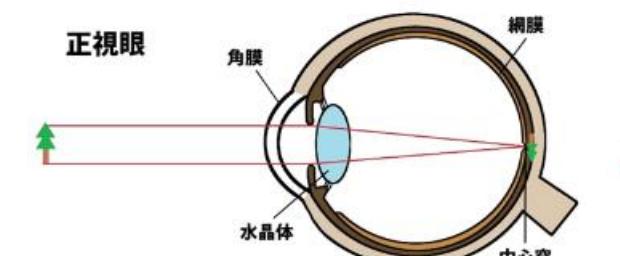
2つの目が、まっすぐ前を向かず、  
どっちかが外に外れてる=外斜視或いは外斜位  
内よりになっている=内斜視或いは内斜位

\*斜視は頑在性、斜位は程度が軽く時々症状が出るものです

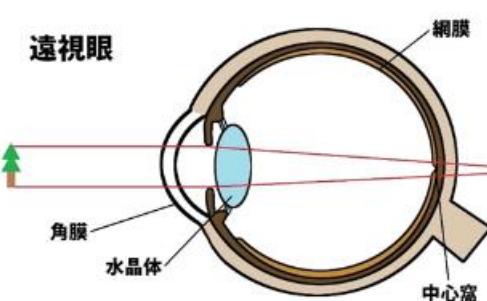
外眼部疾患=結膜の異常（感染性結膜炎やアレルギー性結膜炎、逆睫毛、麦粒腫、霰粒腫などなど）

必ずしも治療が必要なものばかりではないかもしれません、「お知らせ」をもらったら一度は受診し、詳しい診察を受けることをお勧めします。

眼の豆知識（新井眼科クリニックより <https://www.arai-eye.com/index.html>）



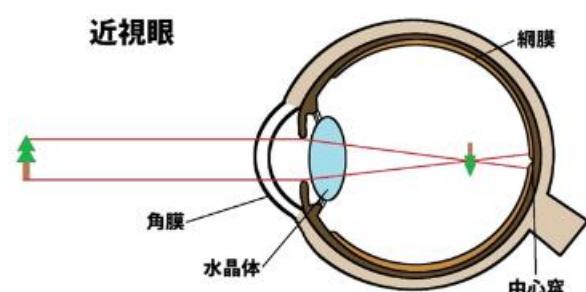
**正視**とはピントが常に網膜へきちんと合っている状態をいい、視力の良い人のほとんどがこの正視眼という状態です。



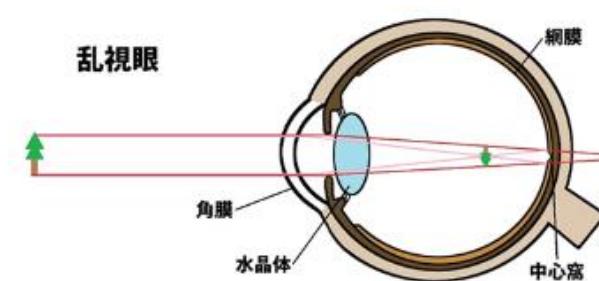
**遠視**とは網膜よりも、後ろにピントが合っている状態です。

人の目には多少ピントを前にもってきて調節する機能があるので、軽い遠視の人や子どもではピントを網膜に合わせる事ができます。そのため、遠くも近くもはっきり見ることが可能ですが、しかし、遠視の度合いが強い人はその調節機能が働いてもまだ網膜に合わせる事ができないので、ぼやけた視界になります。

その場合はメガネやコンタクトレンズを使いピントを合わせる必要があります。



**近視**とは網膜よりも前にピントが合っている状態です。人の目にはピントを後ろに持ってきて調節する機能はありません。ですので、近視の人は遠視の人と違い自分の力でピントを調節する事ができず、常に遠くがぼやけた状態になります。この場合も遠視と同じように、メガネやコンタクトレンズできちんとピントを合わせる必要があります。



**乱視**とは目の表面（角膜）や目の中（水晶体）などに歪みが生じており、ピントが前や後ろにズレてしまっている状態をいいます。この状態になると物が2重に見えたりぼやけて見える様になる為、この場合もメガネやコンタクトレンズできちんとピントを合わせる必要があります。

眼科では

調節麻痺点眼薬(ミドリン)を使って調節力を取り除き、本来の屈折度数（正視・遠視・近視・乱視）を調べます。

子どもの場合は特に調節力が強いため、検査を行うと本来の屈折値より近視が強く出てしまいます。その為この検査がとても重要なになります。この検査をする事によって“仮性近視”なのか、もともとある“近視”なのかが分かります。