

Health Letter

No. 11 令和7年10月29日 発行



秋が深まり、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなりました。この時期は、気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行するため、予防対策をしていきましょう。

また、元気に楽しく過ごすために、生活リズムを整え、ケガや体調不良にならないためにも、引き続き、早寝・早起き・朝ごはんに取り組んでいきましょう。

スマホ老眼に注意！



スマホ老眼は、スマートフォン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、一時的にピントの調節がうまくできなることを言います。



1時間に1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。スマートフォンやタブレットの使いすぎに注意をしましょう。

スポーツ選手に求められる「深視力」って？

「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。

深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。

心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。



身体測定・視力検査の結果について

年 名前

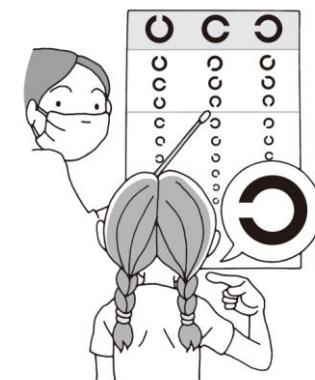
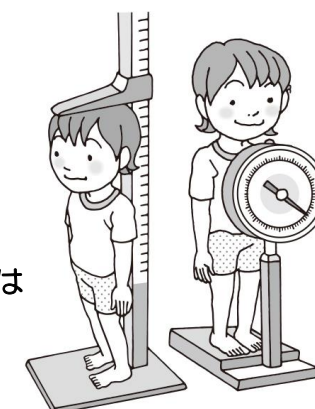
【身体測定】

	4月	9月	4月～9月までの発育
身長	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg

※4月～9月までの発育の欄は、4月と9月の発育で、同じ数値の場合は未記入にしています。

【視力検査】

	裸眼	メガネ・コンタクト使用
右		
左		



メガネも定期点検を

視力検査の結果

A B C D

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。

保護者の皆様へ

秋麗の候、保護者の皆様には、ますますのご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、先日、身体測定と視力検査を実施しました。結果について、お子様と一緒にご覧ください。

なお、視力検査の結果、眼科に受診が必要なお子様のみ、結果について後日、配付します。よろしくお願いします。





目の病気鑑

こんな症状、ありませんか？

目が乾く、シパシパする

それは…→

ドライアイ かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

- | 症状の一例 | | |
|--|--|---|
| ☒ 目が乾く | ☒ 目の疲れ | ☒ 違和感（ゴロゴロする） |
| ☒ かすむ | ☒ 涙が出る | ☒ 目が赤い |
| ☒ 眩しい | ☒ 痛い | など |

蚊や糸のようなものが見える

それは…→

飛蚊症 かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが視界を浮遊しているように見えることがあるかもしれません。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった際は危険な病気の可能性があるのです、すぐに眼科へ。

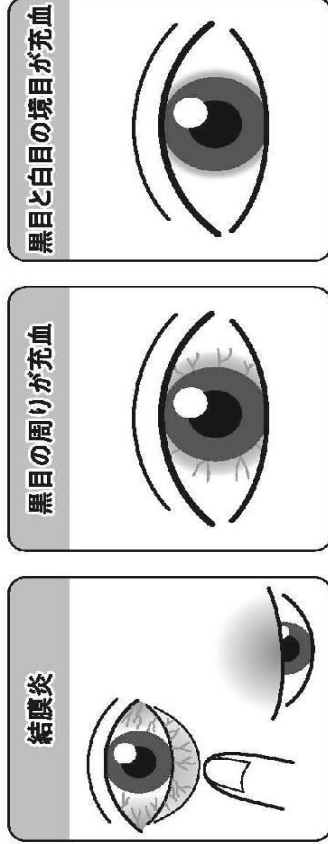
目が赤くなる、かゆい

それは…→

結膜炎 かもしれません

結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。

ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



片目の位置が内側（外側）にズれる

それは…→

斜視 かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっているはずですが、片目だけが違う方向を向いているときは斜視といって、見え方に支障が出るなど見た目だけではな問題が起こることがあります。また、ぱっと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズれていることもあります（斜位）。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近は問題になっていきます。



目の健康を守るために

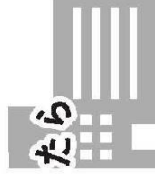
ICTとは

程よい距離で付き合おう



気になることがあったら

放置せずに眼科へ



メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的な点検を

画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響のない「ちようどういい」を保ちましょう。

目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいなと思ったら既に症状が進行していることもあります。

合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。