

とくべつこう
特別号

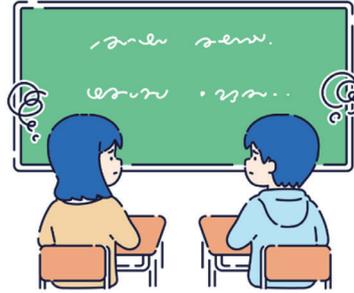
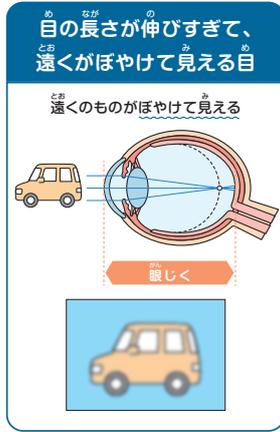
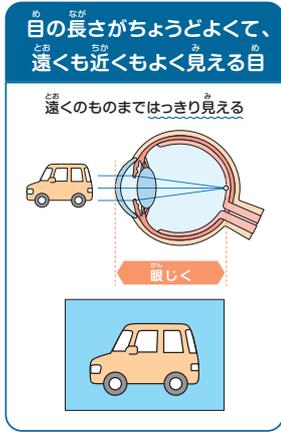
ほけんだより特別号で「目・近視」を一緒に学習していきましょう

近視ってどんな病気?

近視の多くは、眼球が前後に伸びすぎてしまい、ピントがあわずに、遠くのものかぼやけて見えます。眼球は、体が大きくなる成長の時期に伸びることが、多いです。

近視が進むと・・・?

勉強や運動、学校のことや普通の生活で困ったことがでてくるかもしれません。そのため、目の検査はとっても大事なことです。



黒板の字が見えにくくて授業の内容がわからない



野球やサッカーでボールがよく見えない

クイズ 一度、眼科に行ったことがあれば、もう行かなくてもいい? ※答えは、ほけんだよりの一番下をみてください!

近視を進ませないために、みんなができること

PC、スマホ、本などは30cm離して見ましょう

30分見たら20秒以上目を休ませましょう

1日2時間は屋外で過ごしましょう

「近視が進む」とは、目の奥行き(長さ)が、ふつうよりも伸びすぎてしまうことです。一度伸びてしまったら元に戻すことはできません。

ちょっとでも目について気づくことがあったら、早めに学校の先生やご両親に相談しましょう。



保護者の方へ ~知ってほしい子どもの近視・近視対策~

お子さんにこんな症状はありませんか?

「確認ポイント」

- 黒板の文字を見えにくそうにしている (見えにくいと本人または学校の先生から話を聞く)
- 物に近づいて見る
- 遠くを見るときに目を細める

その症状、近視が進んでいる可能性があります。

子どもは、自分から目の見えにくさや不便さを伝えないこともあるため、保護者の方が気づいたり、声をかけてあげることが大切です

視力検査、健診結果を受け取ったら確認しましょう

A判定

左右どちらか片方でもBCD判定

眼科受診をお勧めします

今回はA判定だったけど、子どもに見え方についてときどき聞いてみよう

B判定だけど、子どもは平気みたいだし、まだ大丈夫よね

B判定だけど、近視の始まりかも・・・。早めに眼科に連れて行こうかな

近視は急に進むこともあるし、以前眼科で経過観察と言われたので、今年も眼科に連れて行こうかな

眼科でできる近視対策

近視は将来、緑内障や網膜剥離などの視力に関わる病気になるリスクを高める可能性があるため、適切に対処することが大切です。眼科で行われる近視の対処法には以下があります。

近視進行予防の生活指導

- 屋外で過ごす時間を増やしましょう
- 近くを見続けないようにしましょう

メガネ、コンタクトレンズによる矯正

- お子さんの状態にあった視力矯正が大切です

近視の進行を抑える治療

- 近視の状態や進行状況によっては、近視の進行を抑える治療を行うことがあります

近視は5~15歳の成長期に

特に進行する可能性があります。

成長期に近視の進行を抑制することが大切です

0歳 5歳 15歳 20歳