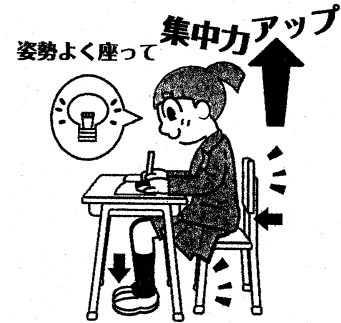


はじめとした日が続きます。通常登校になり、テストが近づき、急に忙しい毎日になりましたね。睡眠時間はしっかり確保して、体調をくずさないようにしましょう。



視力検査の結果から

分散登校中に身体計測や視力検査を実施しました。視力検査では、特に3年生から「全然見えない!」という声がずいぶん聞こえました。普段から目を細めてみている人も多いようです。B以下の人にお知らせをお渡ししましたので、今の状態をきちんと知るためにできるだけ早く受診してください。すでにメガネやコンタクトレンズをしている人も、合わないものを使っている人がたくさんいましたので、定期的にチェックを受けましょう。

近視の原因は

近視は日本をはじめとするアジア人に多いと以前から言われています。近視の原因についてはよくわかりませんが、遺伝と環境の両方が複雑にからんで起こると考えられています。

①遺伝

親に強度近視があると、子どもも早いうちから近視になりやすい傾向があります。

②環境

目の使いすぎ必ずしも近視になるとは限りませんが、パソコンやスマートフォンの普及、長時間の使用により、近くを見ることが多くなったことが、近視の進行に影響を与えていると思われる。休校中は普段の生活よりさらに画面を見る時間が増え、視力が落ちたと感じた人が多かったのかもしれない。

身長伸びと近視

眼球はからだの成長とともに大きくなります。眼軸長が延長することが近視の進行と関係しているため、成長期に最も進みやすく、20歳を過ぎるとあまり進まなくなると言われています。しかし、最近ではパソコンやスマホなど近くを見る作業が増え、成人以降に近視になったり、近視が進行し続ける場合があります。

目に負担をかけない生活

①正しい姿勢で読書や勉強をしましょう。

朝会で校長先生のお話があったように、きちんといすに座りましょう。深く腰かけ背中をまっすぐに伸ばし、目と本や画面との距離を離しましょう。

