

2019.4.26

# 視力検査結果

梶原中学校

学年 氏名

視力検査の結果をお返しします。このお便りとは別に、緑色の紙のお便りが着いている人は、専門医療機関での相談や治療等をお勧めいたします。

	/	/
右	・ 矯正視力 ( ・ )	・ 矯正視力 ( ・ )
左	・ 矯正視力 ( ・ )	・ 矯正視力 ( ・ )

## ＼スマホ老眼 増えています!!!!／

### 目がピンチ?! 「スマホ老眼」

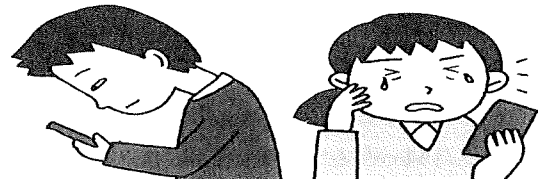
最近、20～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

#### 〈携帯情報端末を使うときのポイント〉

- ◎機器と目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする



# 素晴らしい**目**のチカラ…さまざまな視力

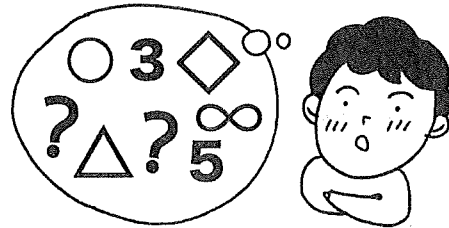
## ○動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。



## ○瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。



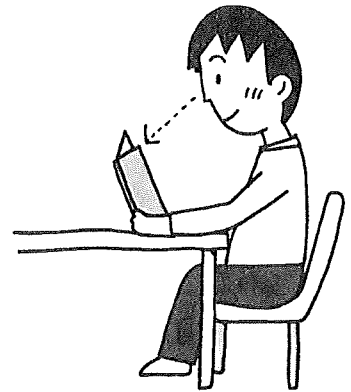
## ○遠見視力

遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかっているのはこの視力で、5mの距離にある視力検査表ではかっています。



## ○近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。



◎この他にも、**深視力**（遠近感や立体感を感じる能力）や**周辺視力**（顔を動かさずに見える視野の広さ）があります。

## 早めの受診をお願いします。

視力が悪くなると、目が疲れやすくなったり、頭痛が起こったりする原因になります。学校生活にも支障が出てくるので早めの受診をお願いします。

受診時は、治療勧告書を持って受診してください。

受診後は、治療勧告書を学校までご提出ください。