

保健便り

H30.10.9
村岡小学校
保健室



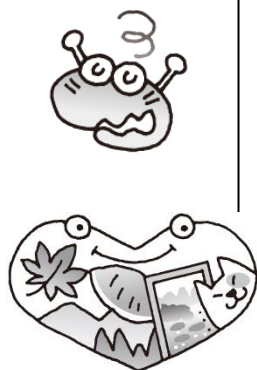
『見る』ことは『楽しい』

目は脳の出張器官とも言われています。そのわけは、脳が情報の約80%を目から得ているからだそうです。

そんな目が「見ている」ものが、一日中スマホの画面ばかりだと、つまらなくはないですか？脳に届く画像はひらべったくて、情報はどれも限定的…。退屈な感じがします。



読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。本の中に広がる世界、心を揺さぶる絵や写真、目にもおいしい旬の食材など、いろいろなものを「見て」、脳を楽しませてあげたいですね。



お子さんの目 見えていますか？

「見る」力は小学生の頃までに発達すると言われています。その間に何らかの原因でしっかり見えない状態になると、見る力は発達しなくなり、本来あるべき視力よりも低いままになることも…。

こんな仕草があったら要注意です！

- ・目を細める
- ・首を傾けてものを見る
- ・テレビなどに近づいて見る
- ・(目の)近くでの作業にすぐ飽きる
- ・ぶつかったり転んだりしやすい



子どもは自分では「見えにくい」ことに気づかないこともあります。もし、気になる点があれば、早めに眼科へ。

*学校で行う視力検査の結果も一つの目安です。視力が「C」となった場合は、治療のおすすめ用紙をお渡しします。眼科で診ていただき、メガネや点眼など必要な治療を受けて下さい。

ゲームをしすぎちゃいけないの？

Q. お母さんが、「ゲームをしすぎると、視力がおちるわよ」って言うんだ。どうして？

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）が働きっぱなしになります。



*近くを見ている毛様体筋を例えるなら、私たちが高鉄棒にぶら下がっているような状態です。腕がつかれると同時に、下りたあとはしばらく腕を曲げられず、しびれたようになる…あの状態です。

それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが「近視」。今、子どもたちに増えています。

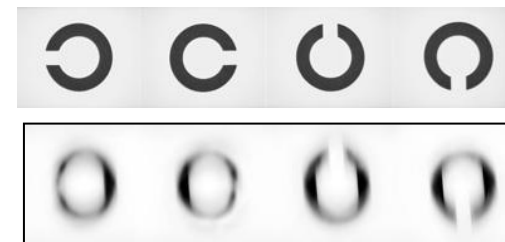
ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは、近視の原因に…。時々遠くの景色を見たりして、目を休ませてあげることが大切です。



眼科を受診すると、こんな診断名が書かれています

【診断名】「近視性乱視」「遠視性乱視」

角膜や水晶体のひずみでおこる屈折異常です。見え方の例として、右図のように上下の切れ目は判別できても、左右の切れ目が見えにくい場合があります。



【診断名】「調節過緊張症」

読書やコンピューター、テレビゲームなどの近くを見る作業を長時間続けていると、調節筋が常に働いて、近くにピントを合わせる状態を作りつづけることになります。

この状態が続くと一時的に屈折力が強くなり、近視に似た状態になります。これは昔という「仮性近視」の状態ですが、現在では「調節過緊張（調節痙攣）」と呼ばれています。これは、眼が非常に疲れた状態です。

*眼科を受診すると、点眼薬を処方されます。これは余計に働き過ぎている眼内の調節筋を麻痺させ緊張をとってあげて、近視の状態から解放させるための薬です。