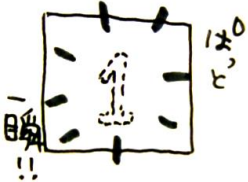








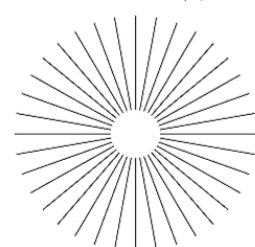


ほけんだより ⑧

2020年10月7日 発行
上牧第二中学校 保健室

10月10日は目の愛護デーです。中学生は視力が変動しがちな時期です。見えにくさを感じる人は、視力検査の結果にかかわらず眼科受診やメガネの更新などをお願いします。今回のほけんだよりは、色々な視力についての特集です☆

<p>瞬間視力</p>  <p>一瞬で数字や図形などを識別し、記憶する力</p>	<p>周辺視力</p>  <p>顔を動かさずに見える視野の広さ</p>	<p>動体視力 … 動いているものを見る視力</p>	
<p>静止視力 … 止まっているものを見る視力</p>		<p>DVA動体視力</p>  <p>左右に動くものを見る視力</p>	<p>KVA動体視力</p> 
<p>遠見視力</p>  <p>遠くのもの(5m)を見る視力 学校などで測定する視力はコレ</p>	<p>近見視力</p>  <p>手元(目から30cm)など 近くを見る視力</p>	<p>近視・遠視</p> <p>焦点(ピント)が網膜で結ばれるのが「正視」。</p>  <p>網膜の前で結ばれるのが近視、網膜の後ろで結ばれるのが遠視です。単純に近くが見える・遠くが見える…ということではありません。</p>   <p>前後に動くものを見る視力 線に太いところがあると 感じるようなら乱視かも</p> 	

色の見え方(色覚)について 保護者の方もぜひ一読を。

「色」は誰でも同じように見て感じ取っているわけではなく、見分けられる色の範囲は人によって異なっています。「みんな同じではない」ということで「色覚多様性」といいます。

昔は「色覚異常」と呼ばれ、検査で異常と判定された人は進学や就職などで制限(差別)されることがありました。しかし、現在ではほとんどの人が支障なく仕事ができることが知られるようになったので、その制限はなくなったり見直されたりするようになってきています。今後も見直しは進んでいくと思われるので、しっかり確認していくことが必要です。(2003年に学校での検査が必須項目でなくなったのはこのためです)

多数派でない色覚を持つ人は少なくなく、男性で約5%、女性で約0.2%とされています。これは背の高い人、低い人があるのと同じように、「異常」ではなくその人の「特性」です。(言葉も「異常」ではなく「色覚特性」と呼ぶようになりました)また、どんな色がどれくらい見分けにくいかは人によって個人差が大きく様々です。

学校や社会では「色のユニバーサルデザイン」の考え方の元、黒板・印刷物・案内表示などで『誰もが見やすい色づかい』をするようにしています。もし学校などで困ったこと、不安を感じる事があれば保健室まで相談に来てくださいね。

「目を細めるとよく見える」と言う人は、近視の可能性が!



カメラのピントを合わせるのと同じ働きで見やすくなります。視力が回復しているわけではないので、おススメしません。

内科検診の結果をお渡しします

この「お知らせ」をもとに病院を受診された結果、「異常なし」と診断されることもあるかと思いますが、それは、この健康診断が病院の検査と異なり、スクリーニング検査(集団の中から病気の疑いのある人を見つける検査)だからです。

ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



目薬の差し方、大丈夫ですか?

まぶたやまつ毛に目薬の容器の先が触れていませんか?
汚れや雑菌が容器の中に入り繁殖するなど、とても危険です。また、友達との貸し借りもしないでくださいね!!



残りの健康診断の日程が決まりました。

- 心電図(1年生のみ)…11月27日(金)
- 検尿…①10月23日(金)、②11月6日(金)、③11月11日(水)