



平成28年10月
保健室

眼科検診事前問診票 (6月) 結果

質問事項	高校1年生(491名)
1 眼が充血している。	32
2 目やにがいつもより多く出る。	16
3 眼がゴロゴロする感じがする。	37
4 最近、眼がかゆい。	107
5 時々ものがぼやけて見える。	130
6 ものが二重に見えることがある。	両眼(51) 片眼(41)
7 眼が乾燥する。	92
8 眼が疲れやすい。	170
9 視界に糸くずのようなものが見える。	47

問診票にチェックがついた人は以下のことに気をつけてみましょう。

10月10日目の愛護デー 大切な目 普段から **アイ** にかけてね

☆ **パソコン・テレビの画面** ☆
視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

☆ 1時間画面を見つめたら 10分は目を休ませよう！

☆ **メガネ・コンタクトレンズ** ☆
度は合っていますか？
度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

☆ **積極的に休息を** ☆
情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

☆ **照明** ☆
細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケチョー

☆ **コンタクトレンズ** ☆
コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

☆ **鉛筆の芯はBくらい濃くて読みやすいものがオススメだよ！**

☆ **蒸しタオルなど** ☆
意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

クイズでわかる！
カラダ っておもしろい！

4つの場面に必要なチカラはどれかな？

A

B

C

D

視力がいいとスポーツもできる？

① 動いているものを見るチカラ

② さまざまに動いているものを一瞬でとらえるチカラ

③ まっすぐ見たまま周辺のものを見るチカラ

④ 距離感を正確につかむチカラ

こたえは… 視力にはいろいろな種類があって、いろいろなスポーツと関わっているよ。

A-③ これは周辺視力 見ている中心の周辺を見る視力です。広範囲に見ることができると、バスケで相手を見ながら、目の端にとらえた味方にパスを出せるよね。

B-① これは動体視力 2種類あります。左右、上下に動くものを見る視力と、遠くから近づいてくるものを見る視力です。野球のバッティングでは、ボールの速い動きをどれだけ見極められるかで、ヒットの数も変わってきます。

C-② これは瞬間視力 動いているものを一瞬でとらえる視力です。バレーボールのスパイクは、打つ瞬間に相手の動きを見て、拾えない場所をめがけて打ちますね。

D-④ これは深視力 遠近感や立体感を見る視力で、微妙な距離感をつかみます。敵と見方が入り乱れて常に動くサッカーでは、距離感がうまくつかめないと、味方に的確なパスが出せませんね。