

# ほけん通信。

学校 年 月 日発行

## 眼科健診を受けるときのポイント

指導 川添丸山眼科 院長 丸山 耕一 先生

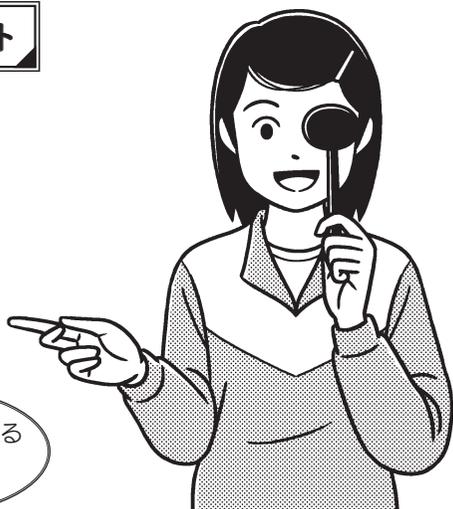
学校眼科健診では、学校生活に支障がない見え方をしているかを調べる視力検査と、まぶたや目に病気や異常がないかを調べる眼疾患の検査を行います。正しい診断結果を得るためには、その検査の目的や注意事項を守ることも大切です。健診後に、再検査や治療の勧告を受けたら、保護者の方に必ず知らせて、速やかに眼科を受診するようにしましょう。

### 視力検査でのポイント

前髪が目にかかるときは、ピンなどで止める。

ぼやけて見えなくても目を細めて見ない。

指差しをして伝える方法もあります。



眼球を圧迫せず、隙間から見えないように全体を確実に覆う。

大きな声で答える。見えないときは「わかりません」と答える。

眼鏡やコンタクトレンズは着用したまま測ります。

### 眼疾患の検査でのポイント



感染症対策として指示があれば、両目の下まぶたを人差し指で引き下げます。

まぶた、まつげ、結膜、角膜などに異常がないかを調べます。また眼球のもともとの位置や動きなどに異常がないかを見ています。

### 受診が必要な眼疾患

<アレルギー性結膜炎> アレルギーによって、目のかゆみ、充血、まぶたの腫れ、目やになどが起こる。

<結膜炎> 細菌性とウイルス性に分かれる。充血、流涙、痛み、目やになどの症状が強く、発熱や痛みを伴うこともある。ウイルス性ものは出席停止になる。

<眼瞼炎がんけんえん> 目の周囲のただれ、かぶれ、かさつき、切れなどで、かゆみや痛みが起きる。

<眼瞼内反症> まつげが眼球に触れた状態(逆さまつげ)になって、異物感から目をこすり、角膜が傷つく。

<麦粒腫> 急性の細菌感染で、まぶたが腫れる。

<霰粒腫さんりゅうしゅ> まぶたの慢性肉芽腫性炎症で、まぶたが腫れる。しこりが残ることもある。

### 判定基準ABCDの見え方

**A (1.0以上)**  
いちばん後ろの席からでも黒板の字がよく見える。

**B (0.9 ~ 0.7)**  
後方でも黒板の字が読めるが、小さい字は読みづらい。近視が始まっている可能性がある。

**C (0.6 ~ 0.3)**  
後方では黒板の字が読みづらい。近視や目の病気の可能性がある。

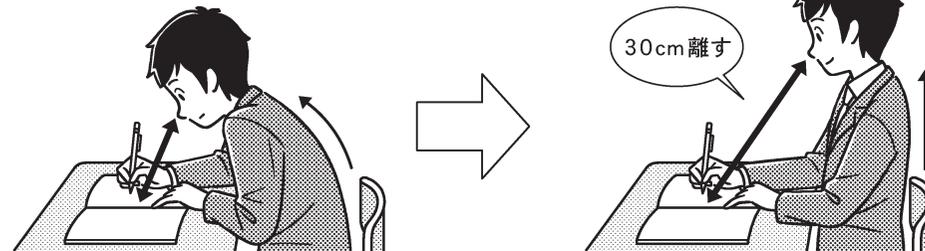
**D (0.3未満)**  
前方の席でも、黒板の字が読みづらい。

### 視力をサポートするために

学校で受診の勧告を受けたら、眼科でも詳しく視力を測りましょう。必要であれば、眼鏡やコンタクトレンズの使用と一緒に検討します。

### 進む近視を防ぐ3つのポイント

#### ① 姿勢に気をつける



姿勢を良くすると、目と物の距離が離れます。目の負担が軽くなり、視力低下を防ぐことにつながります。

#### ② 目の休憩をとる



近くを見続けるときは、30分に一度、近くから目を離して、遠くを眺めましょう。

#### ③ 屋外で過ごす



日光が近視を抑制することもわかってきました。一日2時間は屋外で過ごしましょう。