

令和2年7月

長久手市立南小学校
学生ならびに保護者さま

学校医（眼科） 鈴木 好人

眼科健診を終わって

先般は、『眼科健診アンケート』にご協力頂きまして誠に有難うございました。

健診の結果につきましては、概ね問題はありませんでした。なお、視力検査の結果は、**B**以下の該当者の方には既にお手元に書類が届いていると思いますので、夏休みに入るまでには一度眼科受診をお勧めします。

なお、質問コーナーに何人かの方々から質問を頂きました。今回は、回答集を作成し皆様に配布したいと思います。是非一読頂き、参考にして頂ければ幸いです。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で学校健診の実施が遅れましたが、健診で異常を指摘されたならば、早めの受診で早く治しましょう。手洗い・マスクの着用に気をつけましょう。

『 眼科健診アンケート Q&A 』

{Q1}

左眼が遠視性乱視で心配です。

(2年生)

{A1}

今年の学校健診での視力検査結果は如何だったでしょうか？ B以下ならば0.9以下ということなので、眼科受診を勧めます。Aならば1.0以上視力はあるということですが、遠視の場合、近くを見る時に眼に負担がかかります。負担が大きい場合、近くを長く見ていると眼が疲れやすかったり、眼や頭が痛かったり、集中力が低下しやすいことがあります。漫画は長い時間読んでも眼や頭が痛くならないが、宿題のプリントしているとすぐに眼や頭が痛いと言われるならば、遠視の影響が考えられます。

ご心配ならば眼科受診をされて、検査の上眼科医と対応をご相談ください。

{Q2}

ふとした時に視線が上の方に行ったりすることがあります。チックでしょうか？

(3年生)

{A2}

両眼ともにふとした時に同程度視線が上の方に行ってしまうならば、あまり問題はないと考えます。但し、片眼だけが視線が上の方に行ってしまうならば、斜位（上斜位・下斜位）が考えられます。ご心配ならば眼科受診されて、斜視の検査を受けると宜しいでしょう。検査結果によっては、大きな病院で精密検査を受け、場合によっては手術を検討することも考えられます。

{Q3}

たまに眼がぼやけると言うので、心配です。

(4年生)

{A3}

昨年健康診査で視力低下はなかったでしょうか？ もし異常がなくて今年初めて視力低下を指摘されたならば、早期の眼科受診を勧めます。既に眼鏡を作製して使用していても眼鏡による視力が低下しているならば、早期の眼科受診を勧めます。時間が経てば状況が進行し、眼鏡を作製する、あるいは眼鏡の更新をすることになります。早ければ、視力改善の可能性があります。

次に、現在の生活習慣は如何でしょうか？ ①ベットや床で寝て本を読んでいる。
②勉強している時の姿勢が悪い。③スマホの画像（ゲームや you tube）を長時間見る。
④暗い所で書いたり読んだりしている。と言ったことはないでしょうか？

視力低下を防ぐためには、①生活習慣の現状分析、②視力低下を起こす原因の削除、
③視力低下を改善しようとする意欲(モチベーション)が大切です。

眼科受診をされて現状を把握し、視力低下があればその対策を眼科医と相談することをお勧めします。