

視力とは・・・物の形態を識別する能力のこと。『裸眼視力』と『矯正視力』があります。

- 裸眼視力：メガネやコンタクトで矯正していない裸眼での視力
- 矯正視力：メガネやコンタクトを使用し、見やすいように矯正している視力

※浦学の視力検査では裸眼又は矯正のどちらか一方の視力を測定しています。

<視力検査の結果はA・B・C・Dの4階級>



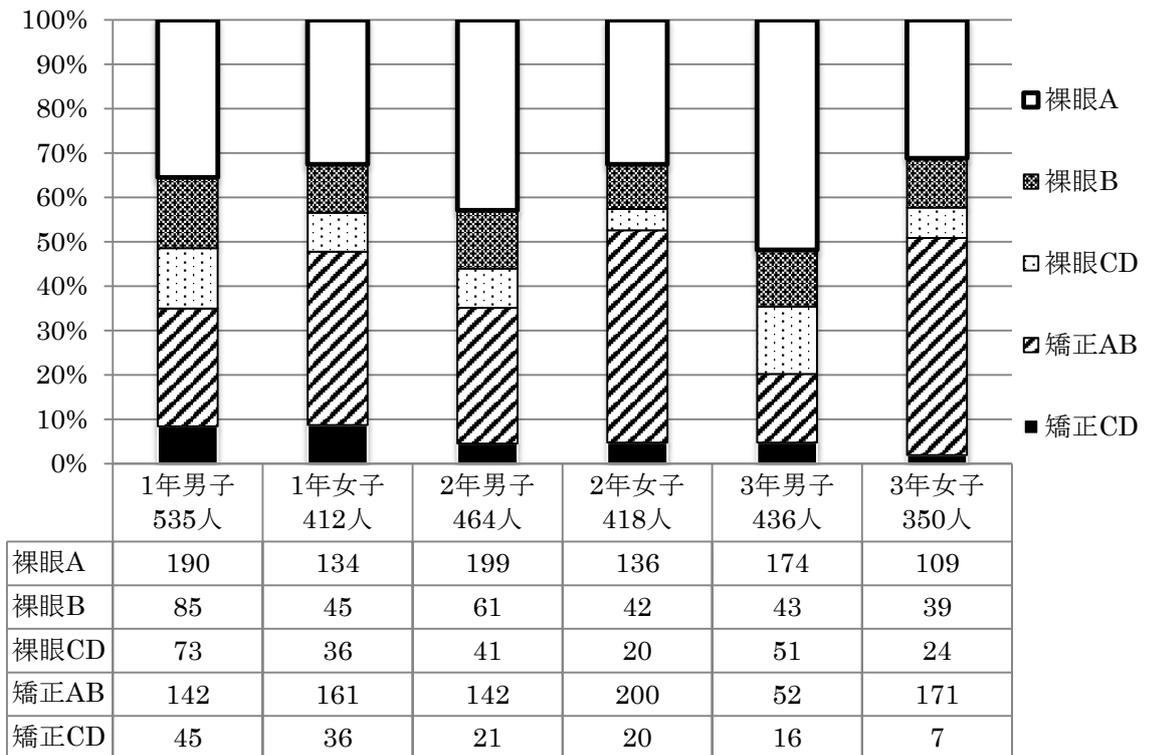
階級	基準視力	視力の状態
A	1.0～	健常視力。メガネは必要なし。
B	0.7～0.9	教室のどこからでも黒板の字が見える。目を細める席なら授業中はメガネを使用する。
C	0.3～0.6	座席によって黒板の字が見にくい。眼科の指示に基づき、メガネを作成する。
D	～0.2	教室の最前列でも黒板の字が見にくいため、メガネが必要。医師の指示に従う。

近年、全国では裸眼視力が1.0未満の中高生が5割を超えています！

### H27 浦学生の視力別割合(%)

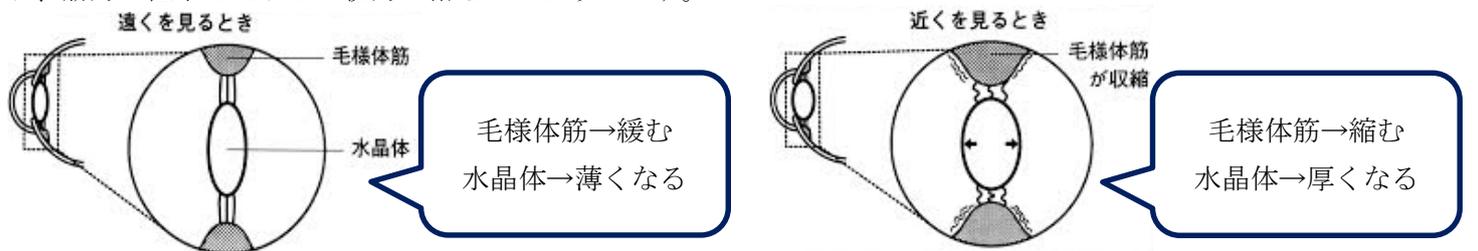


全国と同様、  
浦和学院も  
1.0未満  
(裸眼A以外)が  
5割を  
超えています！！



### 視力低下の原因

視力低下の原因は毛様体筋の筋力低下と疲労といわれています！毛様体筋は、水晶体というレンズの厚みを変えてピントを合わせています。パソコンや携帯などで近くをみる状態を長時間続けることにより、毛様体筋が疲労したり、筋力が低下したりして視力が落ちてしまうのです。



## 視力低下を防ぐために

### ポイント①

見る物が近いと目が疲れます。  
教科書やゲーム機、携帯などは  
30cm以上、目から離しましょう。



### ポイント②

寝ながら物を見ると、左右の目  
に入る光の角度が違うため負担  
になります。姿勢をよくしましょう。



### ポイント③

暗いところでは目に負担がかかり  
ます。明かりを利用し、明るくして物  
を見ましょう。



### ポイント④

近くを見続けていると目が  
疲れてしまいます。遠くを見  
たり、休憩したりしましょう。



## 目の疲労を解消する方法

### ◆冷・温パックですっきり

#### ○しょぼしょぼ疲れ目

→血行不良のサインです。

40℃くらいのお湯で絞ったタオルを  
まぶたにあてパックでじんわり温めましょう。

#### ○充血した疲れ目

→目が炎症を起こしている可能性があります。

しぼって冷蔵庫で冷やしたタオルを当てて  
冷やすことが効果的です。

### ◆疲れをとるマッサージ

- ①手をこすり合わせて温めます。
- ②指で目の周りの骨を押していきます。
- ③特に痛いところは、ゆっくり息を吐いて  
その部位をおしましょう。

### ◆目玉の運動

#### ①目を固くつぶる



#### ②大きく目を開ける



#### ③左を見る



#### ④右を見る



#### ⑤上を見る



#### ⑥下をみる



これらを組み合わせて  
目の疲労を解消しましょう！

## 献血サポーター

当校が献血サポーターの参加団体として登録されました！献血サポーターとは  
献血の普及・拡大化を図る対策の一環で、医療に必要な血液を献血によって安定  
的に確保するために、献血に積極的に協力する企業・団体のことを「献血サポーター」  
といいます。今後も、献血への協力をお願いします。



献血サポーター