

ほけんだより

令和7年5月19日 三井楽中学校保健室 山田紀子



視力がB、C、Dだった人へ

視力検査結果のお知らせを配付しています

学校では、視力検査の結果がB、C、Dだった場合、眼科を受診するよう勧めています。視力低下の原因は近視と考えがちですが、別の原因の可能性もあります。

- ・近視なのか
- ・遠視や乱視はないか
- ・めがねをかける段階ではないか
- ・今、使用しているめがねやコンタクトレンズの度数は合っているか
- ・別の病気が隠れていないか

など、眼科での診断と治療や指導を受けることが大切です。

よく見えない状態を放置しないでください

こんなことはありませんか？

- ☐ 物に近づいて見る
- ☐ 遠くを見るとき目を細める
- ☐ 黒板の文字がよく見えず、集中できない
- ☐ よく見えないから、板書されたことを書かない
- ☐ 人やボールの動きに気づくのが遅れる



- ・学習や部活動でのパフォーマンスの低下
- ・通学中や自転車に乗る時など交通安全の心配

視力低下の原因の中で多い近視は、5～15歳頃の成長期に特に進行します。近視が進行すると、将来、目の病気のリスクを高める可能性があるため、成長期に近視の進行を抑えることが重要です。視力がB、C、Dだった人は、早めの眼科受診をお願いします。

がんばり屋さんほど気をつけたい オーバートレーニング症候群

大会に向けてたくさんトレーニングして力をつけたい！その気持ちは素敵です。しかし、トレーニングの疲れが回復しないうちにがんばりすぎて起こる「オーバートレーニング症候群」には要注意です。

症状チェック

- ☐ 疲れがとれない、だるい
- ☐ めまい、頭痛、発熱などの不調
- ☐ 集中できない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 眠れない、または眠りすぎる



不調があるときに「周りの期待に応えたい」「強くないといけない」とがんばりすぎるのは逆効果です。十分睡眠をとり、きちんと心身を休めて疲れを回復させましょう。