



札幌市立上野幌中学校

第8号

令和8年10月9日(金)



明日、10月10日は目の愛護デーです。

上野幌中学校は「裸眼視力1.0未満の者の割合」、つまり、両目の裸眼視力がA(1.0以上)以外の人の割合が「65%」となっています。これは、全国の「裸眼視力1.0未満の者の割合」、中学校59.35%(令和7年度)より高い数値です。近視予防のためには、生活の中でこういったことに気をつければいいのか、確認をしましょう。

判定基準 ABCD の見え方

A(視力1.0以上)

一番後ろの席からでも黒板の字がよく見える。

B(視力0.9~0.7)

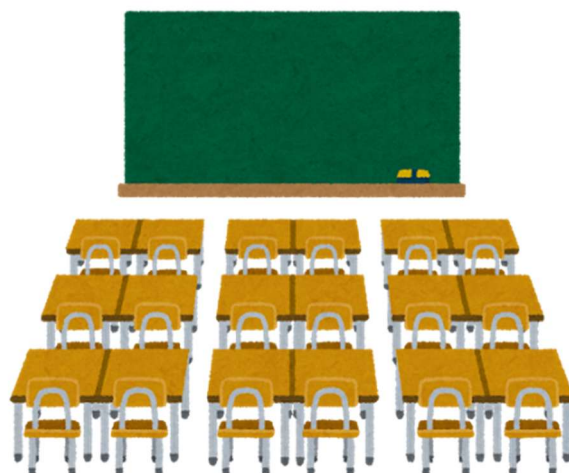
後方でも黒板の字が読めるが、小さい字は読みづらい。近視が始まっている可能性がある。

C(視力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(視力0.3未満)

前方の席でも、黒板の字が読みづらい。



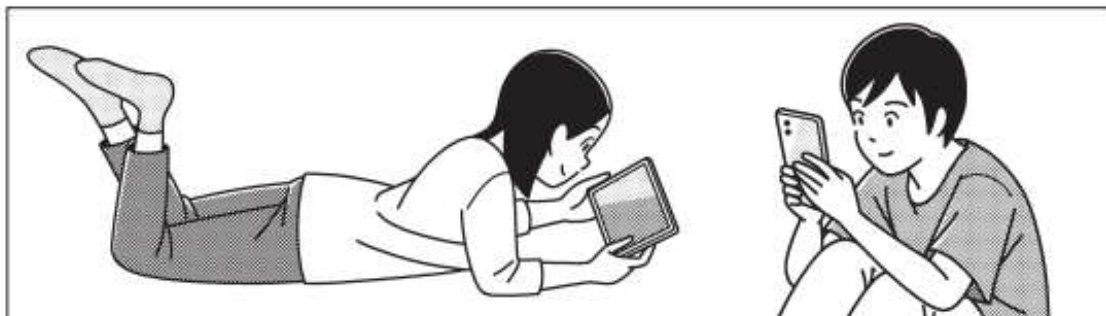
● 遠くがぼやけて見える近視 ●

近視とは、近くのものにはピントが合うものの、遠くがぼやけて見える状態です。近視になると、眼鏡やコンタクトレンズがないと日常生活で支障が生じます。黒板の文字がよく見えなような場合には、すでに近視になっているかもしれません。

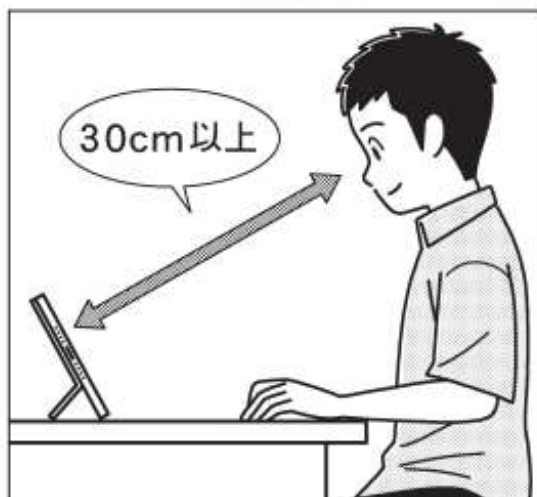


● 長時間、近くでものを見続けることで近視に ●

近視の原因のひとつに、「長時間、近くでものを見続けること」が挙げられます。たとえば、タブレットやスマートフォンなどを近くで長い時間見続けていると、目に負担がかかるため、近視になる可能性が高くなります。



● 近視予防のためのタブレット使用のポイント ●



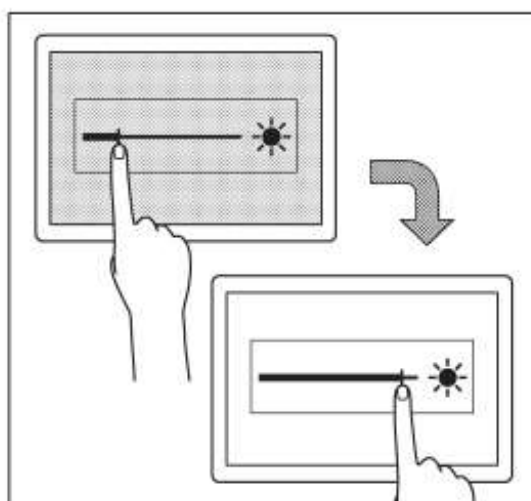
姿勢をよくして、画面から30cm以上目を離す



30分に1回は目を外し、30秒程度遠くを見る



部屋は十分な明るさにする



使用する画面の明るさを調節する