



# 私たちは視力検査が必要なように見えますか？



## 子供の視力と目の健康

4人に1人の子供に発見されていない視力の問題があります！

視力の問題は、学校教育や毎日の活動を含む子供の発育に重大な影響があります。

見えなかったらボールを打つことができません！

ほとんどの子供は視力の問題を受け入れ、低下した視力に順応します。すべての人が自分と同じように世界を見ていて信じているため、不満を言うことはほとんどありません。

すべての子供は就学する前に完全な視力検査を受け、小学校から中高校へと進むにつれて定期的に視力検査を受ける必要があります。

## 視力の問題の認識

家族の写真が、子供の視力に対する洞察を得るのに役立つことがあります。幸せそうな家族写真をよく見て、次のことを探してください：

- 目が完全に開いていない
- 横を向いたり頭を傾けている
- 目の色/明るさが同じでない



祖父母、教師、友人など、他の人たちから意見を聞いてください。子供に毎日会っていない人は、親が気づかないことに気づくことがあります。

オーストラリアでは411,000人を超える子供に、長期にわたる眼疾患があります。そのほとんどは、遠視と近視です。

## 兆候と症状

視力の問題の兆候は微妙なことがあります。以下は、子供の視力に問題があることを示していることがあります。

### 外見

- 目が赤い、または潤んでいる
- 片方の目が内側または外側を向いている
- 光に敏感
- 瞬きが多い

### 行動

- 片方の目を覆う
- 目を凝らす
- 頭を傾ける
- 本を読むときに目に近づける
- 読書または学習に困難がある、または回避する
- 目をこする
- 色を間違える

### 症状

- 視覚のぼやけ、または複視
- 頭痛または目まい
- 焼けるような目の痛みまたはかゆみ

# 視力が明瞭でない、または両目の協調にバランスがとれないと、子供の発育に影響する可能性があります

## アイケアの専門家



検眼医による完全な視力検査は、約30分かかります。視力検査の費用はメディケアから払い戻しされ、紹介状は必要ありません。

アイケアの専門家に会う前に、次の質問に答えられるようにしてください：  
質問：

- 家族に眼の疾患の病歴がありますか？（弱視、斜視、近視または遠視を含む）。
- お子さんの目に何か変わったことがあることに気づきましたか？（たとえば、テレビを見ているときに目をこする、本を目に近づけて読むなど）。

- お子さんは、歩行や発話などの期待される発育目標や段階に達していますか？

アレルギーや喘息とともに、目の疾患は子供に最もよくある長期的な健康の問題です。

## 目の健康のための5つのヒント

1. 早期発見と治療が、目の疾患に対する最も効果的な対策です。
2. 果物と野菜を豊富に含む、バランスの取れた栄養価の高い食事をします。
3. 昼間遊ぶときには、ふちの広い帽子とサングラスを着用します。
4. スポーツをする前に、お子さんが正しい安全手順に従うことを確認します。ガーデニング、家の修理の手伝いをするとき、または教室で（例：科学、木工のクラス）、必要に応じて保護メガネを着用します。
5. 最近の研究によれば、屋外でより多くの時間を過ごすことで、幼少期と青年期に近視になるリスクと、近視の進行が軽減される場合があることがわかっています。



子供が学習するとき、80%の内容を目を通して学んでいます。

子供が視力について不満を言うことはほとんどないため、親が注意を払う必要があります

すべての子供は就学する前に完全な視力検査を受ける必要があります

AIHW 2008.オーストラリアの子供の目の健康Cat. no. PHE 105.



Centre for Eye Health  
Barker Street, Kingsford NSW 2032  
1300 421 960  
[www.centreforeyehealth.com.au](http://www.centreforeyehealth.com.au)