

保健だより

No.4 眼科検診編

R6.5.1

中野中学校 保健室

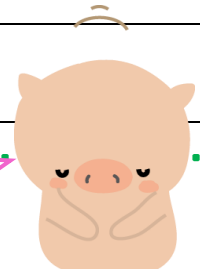


5/2 (木) 眼科検診



○時間	5/2 (木) 9:00~
○対象者	つばさ級→2.3年生抽出者→1年生全員(1-1から順に実施) ※2.3年生は保健調査票で眼科の項目に訴えのあった生徒を抽出しています。
○集合時間	<u>つばさ級、2.3年生抽出者:8:55</u> 、1年生:呼び出されたタイミング
○場所	保健室

よろしく
お願いします!!



お世話になる校医の先生

三宅 浩二 先生 【古淵みやげ眼科】

検診の流れ

①検診前に…

- *前髪の長い人は留めておきましょう。
- *めがねをしている人は検診前に外します。
- コンタクトの人はそのまま大丈夫です。



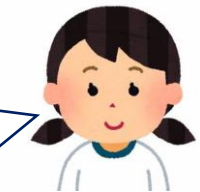
☆前髪は目にかからないように☆



②自分の順番がきたら…

- 最初に名前を言います。
- 欠席者がいる場合は、次の人が教えてください。
- *時間は限られているため、自分の番がきたら、速やかに伝えるようにしてください。

〇〇です。
よろしくお願いします。

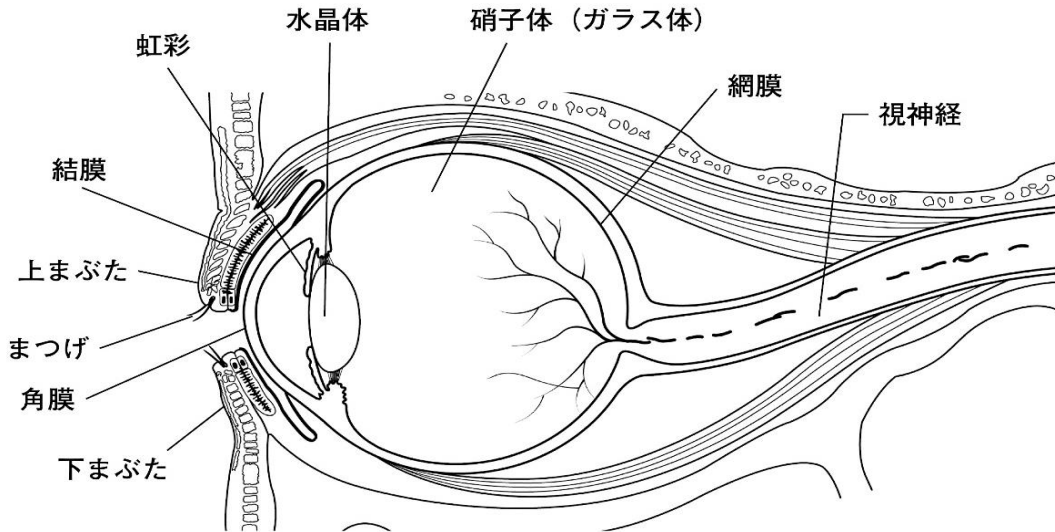


③椅子に座り、検診を受けます。

- 校医の先生からなにか指示があった場合には従ってください。
- 検診終了後はお礼を言い、速やかに授業場所に戻りましょう。



目のしくみ



眼球は眼窩^{がんか}という骨のくぼみの中におさまっていて、視神経で脳とつながっています。

黒目の外側は角膜といい、白目の表面とまぶたの裏側は結膜といいます。角膜・結膜は涙の層で外の刺激から保護されています。

こんなときは目が疲れています



しょぼしょぼする



まぶしい



目の奥が痛い



字がかすんで見える

目が疲れたら



遠くを見て、目を休める



目を温める



ストレッチをする

今の時代、携帯やPC、タブレット、テレビなどのメディアが生活の中で欠かせないものとなってきました。すぐに情報を入手できたり、人と会わなくてもコミュニケーションがとれたり便利な面がたくさんあります。一方で、身体への負担もあります。特に目は影響を受けやすく、知らず知らずのうちに疲れ目や視力低下の原因となってしまいます。メディアを使用するときは、「姿勢を正す」、「目から30cm以上離して使用する」、「明るい場所で使用する」、「時間を決めて使用する」等の工夫が必要です。疲れ目の症状を感じたら、目を休めてください。目を休めても、上のような症状が長期に渡って続く場合は他の原因も考えられますので、眼科に相談することをおすすめします！！