

# 保健だより

自分の健康は自分で守ろう



令和元年 6月 3日  
横浜市立旭中学校  
養護教諭 村越 弓子

明日は、眼科検診です～健康診断は自分自身を知るチャンス！～

- 1 日時 令和元年6月4日（火） 13時20分～
- 2 対象 全学年
- 3 場所 保健室

## ☆眼科検診では、どんなことを調べるのでしょうか？

- ・流行性角結膜炎など、他人に伝染する病気がないか。
  - ・アレルギー性結膜炎、麦粒腫（ものもらい）などの病気がないか。
  - ・斜視などの目の筋肉の異常はないか。
- もし、病気が見つかったら早く眼科を受診しましょう。

## ☆静かに検診を受けましょう

- ・出席番号順に並び、保健室前の廊下に静かに待機してください。
- ・前髪が目にかかる人は、左右にわけておいてください。
- ・コンタクトレンズは装着したままで、検診します。メガネははずしておいてください。
- ・前に人の動きをよく見ていましょう。
- ・自分の番になったら、眼科校医の先生の前で両手の人差し指で下眼輪（両方の下まぶた）を下に引っばってください。



めがね、コンタクトレンズを使っている人は、検査の前に先生にそのことを伝えよう。

## ☆日常生活の中で、目の使い方を見直してみよう



○小さな画面を見つめ  
続けているかな？



○授業中の姿勢はどうかな？



○前髪は目にかかって  
いないかな？



○汚れた手でこすって  
いないかな？