

# 保健だより

自分の健康は自分で守ろう



令和3年6月7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3年6月8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。

### 自分でもチェック！目の健康

- 目が赤くなる。 目やにがよく出る。 涙が出やすい。 まぶしく感じることが多い。
- 横目でもものを見る時がある。 ものを見る時、目を近づける。
- よく転んだり、つまずいたりする。

☆静かに検診を受けましょう。マスク着用・換気・ソーシャルディスタンスに留意して実施します。

- ・検診前後には、手洗いをしましょう。
- ・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。
- ・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瞼(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。

☆目の健康のために！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？



○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？

→遠くを見たり、時々目を休めることを忘れないようにね。