

ほけんだより

令和4年5月12日
紀の川市立打田中学校

眼科検診について

実施日	学校医	場所 / 時間	実施学年
5月16日(月)	泉谷昌利医師	保健室 13時20分～	1年、2年1・2・3組
5月18日(水)			2年4組、3年

～検診の目的～

目や目のまわり、まつげ、まぶた、結膜、角膜などに病気や異常がないかを調べます。

～検診のうけかた～

- ①保健室に入る前に手指のアルコール消毒をしましょう。
消毒液で手が荒れる人は、事前に手洗いをしておきましょう。
- ②保健室の中では、足型のところに並ぶようにしてください。
- ③メガネをかけている人は、はずしておきましょう。
- ④順番が来たら、氏名確認をします。
- ⑤ペンライトの光を目で追って下さい。
- ⑥医師の指示があったら、自分の指で、下まぶたを下げましょう。



検診の前日までに、前髪が目にかかっていないかチェックしましょう。
目にかかっている人は、短くカットするか、ヘアピンなどで留めておきましょう。

医師の受診が必要とされた人には、後日「結果のお知らせ」を渡します。
「結果のお知らせ」は、必ず家の人に渡し、結果を報告しましょう。
また受診が必要な場合は、専門医の治療を受け、治療票を学校へ提出して下さい。

目の健康チェック



自分の目の状態や日頃の生活をふりかえって、チェックしてみましょう。

👉のアドバイス もあわせて読むようにしてくださいね。

- 黒板の文字が見えにくくなっていませんか？
👉視力が低下している可能性があります。眼科を受診し、必要な場合はメガネやコンタクトレンズをつくるようにします。
- 目に何らかの症状が出ていませんか？
👉目がかゆい、痛い、充血する、ゴロゴロする、目やにが出る、かわくなどの症状があるときは、目の疾患の可能性があります。眼科で見てもらいましょう。
- 目が疲れていませんか？
👉長時間近くを見続けていると、ピント合わせをしている毛様体筋が硬直して疲労を起します。遠くの景色を眺めたりして筋肉の緊張を緩めることが大切です。
- 前髪が目にかかっていますか？
👉前髪が長いと、目に入って角膜を傷つけたり、ものもらいの原因になることもあります。前髪は短く切るか、ピンで留めるようにしてください。
- 本やノートと、目の距離が近すぎませんか？
👉猫背になるなど姿勢が悪いと、目との距離が近くなりがちです。背筋を伸ばし、本やノートから目を30cm以上は離すようにしましょう。
- 長時間、メディアに触れていませんか？
👉1日にテレビやゲーム、パソコン、スマホなどを使用する時間を決め、それを守るようにしましょう。たまにはノーメディア・デーも設けてください。