

# すこやかに



令和3年1月13日  
京都市立松尾中学校  
保健室 健診号



## がんかけんしん 眼科健診

学校眼科医の河野先生にみてもらいます。

日時：1月14日（木）9：00～ 全校生徒

※進行状況により、1月28日（木）に延期する場合があります。

検査会場：保健室

眼科検診では、目のまわり、まつ毛、まぶた、結膜、角膜などに、病気の疑いがないかを調べます。また、メガネやコンタクトレンズを使っている人は、何か目のトラブルが起こっていないかも調べます。

### 検査時の注意！

- ★ 前髪が長く、目にかかっている人は、短く切るか、ゴムで結ぶ。
- ★ メガネを使っている人は、検査の時にはずす。
- ★ コンタクトレンズを使っている人は、そのまま検査しますが、「コンタクトです。」と伝える。
- ★ 自分の順番になったら、「番号と名前」をはっきり言う。



### 寝る前は控えめに！

スマートフォンやパソコンの画面からは、ブルーライトと呼ばれる光が出ています。太陽からの光にも含まれ、朝浴びると体内時計がリセットし、脳や体が活性化します。しかし、夜にブルーライトが目から入ると、「今は昼間だ」と脳が勘違いをして、内臓や神経に昼間用の信号を送り続けます。つまり、眠ったり休んだりする準備ができないのです。そのため、寝る2時間前くらいから使用を控えるようにしましょう。



### ドライアイになっているかも？

チェックの多い人は、ドライアイの可能性あります。

- ☐ 目が疲れやすい
- ☐ 光をまぶしく感じる
- ☐ 目が乾いた感じがする
- ☐ 目が赤くなりやすい
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 涙が出る
- ☐ 目が痛む
- ☐ 目が重たい



### 【保護者の方へ】

眼科検診の結果、医療機関での検査や治療が必要な人には、「お知らせ（受診勧告書）」を配布します。元気に学校生活を送るために大切なことですので、できるだけ早く医療機関へ受診し、必ず受診結果を学校へご提出ください。