

保健だより

令和3年5月20日
京都市立洛西中学校
保健室 眼科検診号



がんかけんしん 眼科検診

学校眼科医の奥沢先生にみてもらいます。

日時：5月21日（金）13：15～ 全校生徒

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が
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。