

保健だより

4月

2022. 4. 27 No.5
函館市立湯川中学校

検診のお知らせ

◎眼科検診 4月28日(木) 10:45～ 保健室
★学校医 清水眼科クリニック 清水信晶 先生
★順番 GH→1A→1B→…3C

⚠ 注意すること

- ・コンタクトレンズは装着したまま検査を受けます。
- ・メガネをかけている人は外して検査を受けます。



目(眼球、目の周辺)の
病気や異常がないかを
調べます。

眼科検診の受けかた。

眼科検診を受ける前に…
前がみの長い人はいませんか？



目にかからないように、きちんと
とめるか、切っておきましょう！



目の前にかみの毛がちらついていると
視力がおちてくることがあるので気を
つけましょう。

検査を受けるときは…
先生の顔をみるようにしましょう。
先生が目をみてくれます。

ちょっとまぶしいよ



自分で目を開いて
診てもらうかも…
お医者さんの指示に
従いましょう！

●保健室に入ったら、口を閉じて素早く行動しましょう



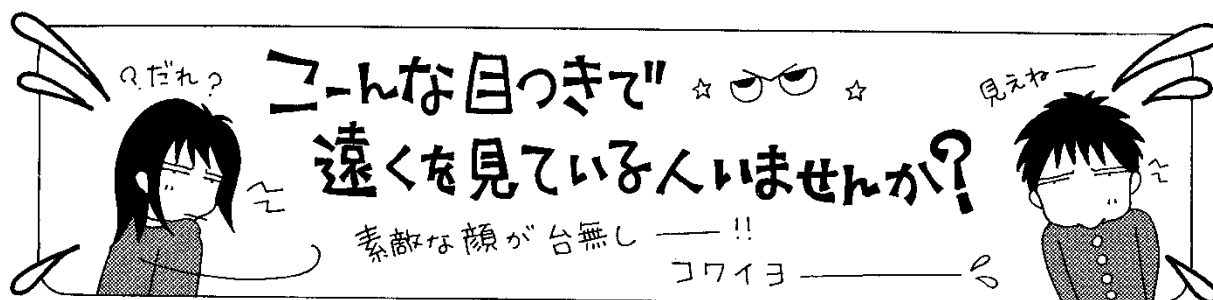
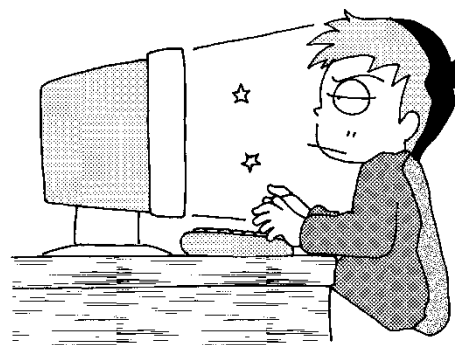
目のおはなし



目には、外からの刺激や情報を得るうえで、とても大切な役割があります。情報の70～80%を目から得ています。

目は脳の一部分がせりだしてできた視覚の働きをもつ感覚器で、
①視力 ②視野 ③光覚(明るさを感じる) ④色覚(色を感じる)
4つの機能があります。

短時間で多くの情報を得るすぐれた器官ですが、疲労しやすい器官です。



Q. 見えにくくなったのに、そのままにしていたらどうなるの？

A. 目が疲れやすく(眼精疲労)、視力低下が進みます。判断力や危険を察知するのが遅れ、運動や勉強に影響します。また、見えにくさに慣れてしまうと、はっきりと物を見る感覚が鈍くなってしまいます。

目の SOS チェックポイント

- ☐ 遠くや近くものが見えにくい。
- ☐ 雨や曇りの日、黒板の字が見えにくい。
- ☐ 字が二重に見えたり、にじんだりする。
- ☐ 左右の目の見え方が違う。
- ☐ 本やテレビを見ていると頭が痛くなったり、疲れたりする。
- ☐ 今まで使っているメガネでは見えにくい、疲れる。
- ☐ 頭を斜めに見たり、横目づかいで見る。
- ☐ 物を見る時近づいて見る。
- ☐ 目を細めてみる。
- ☐ 文字や行を読み違える。



目は、私たちに SOS を送って、目の疲れを教えようとしています。その SOS を早いうちに感じ取って、目の疲れの原因を探ったり、目を休めたりして、いたわりましょう。