

保健だより

April
4月
2023. 4. 26 No.3
函館市立湯川中学校

眼科検診のお知らせ

日時：4月27日（木）10：40～
場所：保健室
学校医：清水眼科クリニック 清水信晶 先生

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。

＜なになをみるの？＞



目が斜めを向いていないか
まぶたにしこりはないか
かぶれていないか など

眼科検診の受けかた。

<p>眼科検診を受ける前に… 前がみの長い人はいませんか？</p> 	<p>検査を受けるときは… 先生の顔を見るようにしましょう。 先生が目をみてくれます。</p>
<p>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！</p> 	<p>☆ ちよっとまぶしいよ ☆</p> 
<p>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。</p>	<p>おわがいたします！</p>

次回の尿検査のお知らせ

検査日は5月11日（木）です。検査前日は、激しい運動をさけて、お菓子やジュース類、塩辛いものをたくさん摂らないようにしましょう。日にちが近づきましたら、再度お知らせプリントを配布します。

4月ももう少しで終わりますね。函館では“観測史上最速”の桜開花となりました。とは言っても、風が強く寒い日が続き、体調を崩しやすい天気だったと思います。体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。

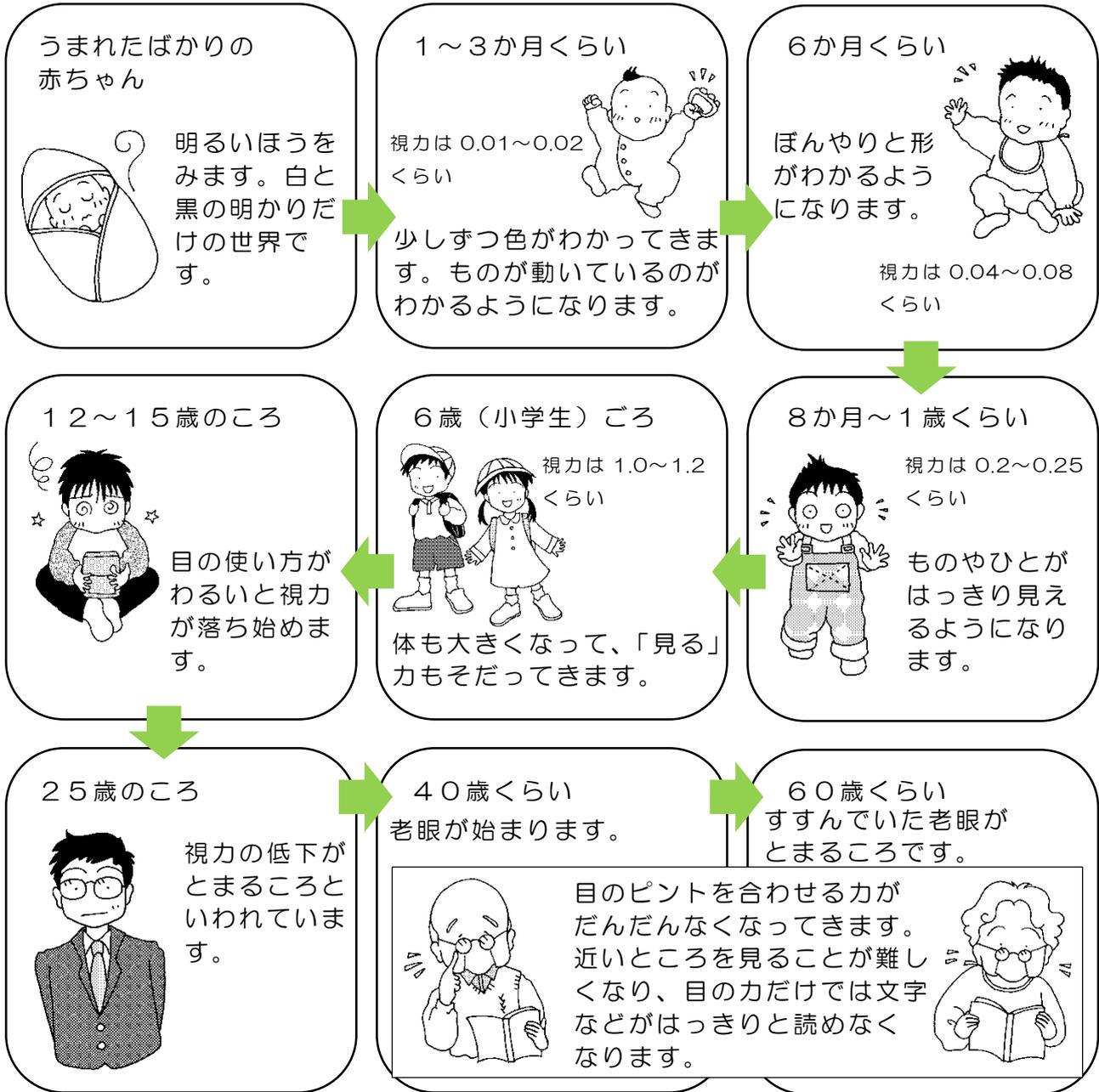
衣替え

気温に合わせて上手にコーディネート



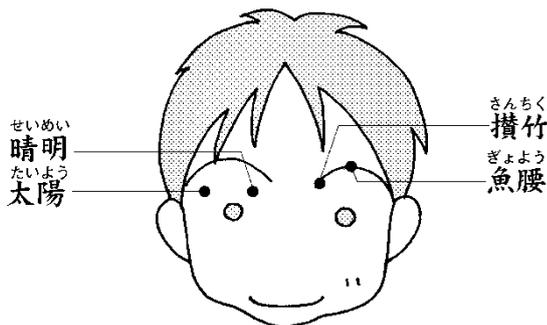
目を大切にしよう！

わたしたちが毎日使っている目は、どんな一生を送っているのかな？



目の疲れにおすすめのツボをチェック！

ツボを刺激することで、血液循環や代謝を促進し、体内に滞った老廃物や「気」を流して疲労回復を図ることができます。



疲れ目に効くツボ

太陽（たいよう）

肩こりからくる「緊張性頭痛」の軽減に効果的。目の疲れやかすみ目などにも良いです。

睛明（せいめい）

眼精疲労やドライアイなどに良いです。デスクワークなど、長い時間、文字や細かいものを見て作業する方におすすめです。

魚腰（ぎょよう）

目の充血、腫れ、痛み、目のかすみなどに効果があるといわれています。

攢竹（さんちく）

目の疲れ、充血、腫れ、痛み、頭痛などに効果があるといわれています。