

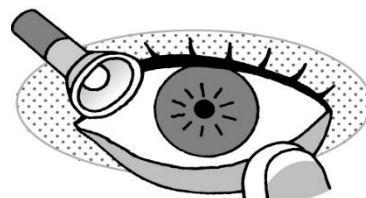
ほけんだより

東水沢中学校 保健室 / 2023年6月13日発行 NO.8

6月14日(水)眼科検診 全員

目(眼球、目の周辺)の病気や異常がないかを調べます。
目の病気には、視力が下がる原因となるものや、プールなどで他の人にうつしてしまう病気があります。
検診では、目を見て病気になっていないかを調べます。

眼科検診



目の病気や異常はないかな？



眼科検診のポイント

☆準備

前がみが長くて、目をかくしている人はいませんか？
目にかからないように、ピンでとめるか、切っておきましょう。



☆当日

1. 保健室で行います。
多目的ホールに他の人と距離を取って静かに待ちます。
2. 室内には5人しか入れません。
昇降口側の扉から入り、ベッド側の扉から出ます。
3. お医者さんが『下まぶた』をひっぱって検査します。
＊めがねの人は、お医者さんの前でめがねをはずします。
5. お話はしてはいけません。お医者さんに質問されたときだけお話しします。



☆目は、脳の一部です。

目は、お母さんのおなかの中にいるときに、脳の一部が発達してできたものだと言われています。人間は目だけで「見る」ことはできません。目が感知するのは「光」でしかなく、その光のさまざまな情報を脳で画像処理して、はじめて「見た」ということになります。



人間は、目から情報を80~90%取り入れています。
目で「色、形、大きさ、距離」

などの情報を脳に送り、脳が判断して「見て」います。

よく見つかる疾病

眼科検診 結膜炎



白目とまぶたの裏側の結膜が炎症をおこす

病気です。●ウイルス性結膜炎には、いろいろな種類がありますが、主な症状は、目やまぶたの充血、目のゴロゴロ感、目やに、涙、などです。特効薬はないので、目薬で炎症をおさえます。感染力が強いので、出席停止になります。普段から、手をよく洗い、タオルや目薬などの共用はやめましょう。

●アレルギー性結膜炎では、充血と目やにの他にかゆみがあります。コンタクトが原因のものも多いので、清潔にして正しく使うようにしましょう。

疲れ目 に さ よ う な ろ

こんな目の不調は
ありませんか？



このような目の不快な症状は
「疲れ目」かもしれません。
放っておくと、肩や首のコリや
イライラなど体全体に不調が
広がってしまうことも…。

- 重たい 痛い かすむ しょぼしょぼする 乾いた感じがする

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



「疲れ目」の原因の多くは「目の使いすぎ」です。パソコンやスマホなどの電子機器を使うことが多いと、近くを見るが多くなります。近くのものを見る時の目は、ピントを調節するために筋肉を緊張させているので疲れるのです。他にも、めがねやコンタクトレンズが、自分の目にあっていない場合や睡眠不足でも疲れ目になりやすいです。4つの合言葉で、疲れた目を休めてください。

「ぬくぬく」

目元を蒸しタオルなどで
温めるとリラックスできます。
また、涙の表面には蒸発を
防ぐための油の層があります。
目元の血行が良くなると
油が出やすくなり、目が
潤う効果もあります。



「ゆるゆる」

近くを見る時、目の筋
肉はピンと張った緊張状
態です。時々遠くを見て
筋肉をゆるめてあげまし
ょう。読書や勉強の休憩
は、窓の外の景色を見る
のもいいですね。



目の疲れをやわらげよう！

「ぱちぱち」

スマホなどの画面に夢中
になると、まばたきの回
数が減ります。まばたき
をしないと、涙が十分に
いきわたらず、ドライアイ
になることも。意識してま
ばたきをするようにしましょう。



「すやすや」

目はみんなが起きてから
ずっと働きっぱなし。しっ
かり睡眠をとって、目を
休める時間をつくってあげ
ましょう。よく寝ても、
疲れ目の症状があるとき
は眼科を受診しましょう。

