



## 眼科検診のお知らせ

❖日にち:5月1日(水曜日)

❖時間:13:30~

❖対象者:1年生全員

❖場所:保健室

❖順番:1年1組→1年2組→1年3組→1年4組→1年5組

学校医の蔭山眼科の蔭山誠先生に診ていただきます。



### ?眼科検診は何を調べるのかな?

目の病気の中には、視力低下の原因となるものや、プールなどでほかの人に感染させるものがあります。

眼科検診では、まつげ・まぶた・結膜・角膜など、目の病気にかかっている、普段の生活で困ることがないかを調べます。

### !検診を受けるにあたって気を付けること!

- ・順番が来たら、自分で下まぶたを引き下げます。
- ・前髪が目にかからないようにしておきましょう。(ピンでとめるなど)
- ・眼鏡をかけている人は、必ず持ってくるようにしましょう。
- ・コンタクトレンズはつけたままでよいです。
- ・廊下や保健室で待っている間は、静かにしておきましょう。



・眼科検診結果は、全員にお知らせを配布します。

・結果のお知らせで、疾患の疑いがあった人は早めに受診をしましょう。

→裏面では、眼科検診で見つかる病気を載せています

# 眼科検診で見つかる病気

## ・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。



## ・睫毛乱生・内反症

睫毛乱生は、まつ毛の並び方がふぞろいなために、白目や黒目に当たってしまう病気です。目を傷つけたり、ゴロゴロしたり、涙が出ます。ひどくなると、視力障害がおこります。治療は、ふぞろいなまつ毛を抜きます。

内反症は、まぶたが内側に反っているためにまつ毛が目当たって、睫毛乱生と同じ症状がおこります。自然に治ることもありますが、症状がひどいときは、手術が必要です。

まずは眼科で相談しましょう。



### 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



### 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



### まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



## スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

### 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



### 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



### 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



### 目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



### 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



### 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

