

ひだまり保健室



碧南市立東中学校 NO.3



新年度が始まって1週間がたちました。新しい環境に慣れつつも、少しずつ疲れが溜まってきてはいませんか？お風呂は「**しっかり湯船につかって血液の流れを良くする**」。睡眠は、寝る直前のテレビやゲーム、携帯、パソコンなどはやめて「**早めに布団に入る**」など、中学生でも自分の体をいたわりましょう。先日、不覚にも湯船で爆睡。お湯の中でブクブクして目が覚めた！！
ふと、新しいこの環境を「楽しむ！」と心に決めたら、ちょっと気持ちが楽になりました。みなさんも、ちょっぴり気持ちを別方向に切り替えてみませんか？

眼科検診の受けかた。



1. 日程 4月14日 (月) 1:30~
2. 場所 保健室
3. 対象者 1年生全員 2・3年生(前年度より再検査者・アンケートチェック者)
4. 医師 平岩紀子先生 (平岩眼科)
5. 検査内容(検診でいわれる言葉いろいろ)

- ☆ アレルギー性結膜炎 … 花粉・ハウスダスト・動物の毛などが原因で、目が赤くなったりかゆくなったりするものです。(今の時期はヒノキか雑草が多いようです)
- ☆ 結膜炎 … 目が何かの原因で炎症を起こし、赤くかゆみが出るものです。流行性角結膜炎という人にうつるものもあり、その場合は出席停止となります。
- ☆ 眼位異常の疑い … 左右の眼球の動きが微妙にずれる状態です。疲れ目や視力低下が原因です。
- ☆ 麦粒腫ばくりゅうしゅ … 通称「ものもらい」。まつげの毛穴にばい菌が入り化膿する状態です。人にはうつりません。汚れた手で目をこすると危険です。

6.注意事項



こんな人たちはいませんか？前髪の長い人たちがけっこういます。



目にかからないようにきちんと止めるか、切っておきましょう。

※ メガネやコンタクトレンズをしている人は忘れずに持ってきてきましょう。コンタクトレンズはつけたまま、メガネははずした状態で検診を行ないます。

保健アンケートで『目が疲れる』にチェックした人が多かったです。今やっている作業をやめればすぐに治る「疲れ目」とは違い、このような症状を引き起こすものを**眼精疲労**がんせいひろうといいます。若い人たちにも急増中！あなたは大丈夫ですか？



