

## 眼科健診があります

### 【日時】

5月17日(水) 13:30~15:30 :全員(1年→3年)

【学校眼科医】 あやは眼科(大阪狭山市菜萼木) 呉 文蓮(ご あやは)Dr.

【場所】 会議室

### 【注意事項】

- 眼鏡をしている人は、診察の前にははずしましょう
- コンタクトレンズの人はそのまま診察を受けます。
- 前髪の長い人は、目にかからないように留めておきましょう。
- 医師が下まぶたを下げ、結膜等をみられます。検診がスムーズに行えるよう、前の人の動作をよく見ておきましょう。
- 目に光を当てて、診てもらいます。まぶしいかもしれませんが、少しの間我慢しましょう。



### 【どんなことをみってもらうの?】

- 目(眼球や目の周辺)に病気や異常がないか

### 【健診で見つかる病気】

**麦粒腫**(※ものもらい):まつ毛の根元に菌が入って炎症を起こし、腫れたり、目の中がゴロゴロしたり、充血したりします(※「ものもらい」は**霰粒腫**という病気の場合もあります)。

**アレルギー性結膜炎**:ゴミ、花粉、ダニ、動物の毛などが原因で目が痛くなったり、充血したりします。

**ウイルス性結膜炎**(※はやり目):咽頭結膜熱(プール熱)と流行性角結膜炎(はやり目)はウイルスが原因で起こります。感染力が強いので出席停止になります。目やに、涙目、異物感、まぶたの腫れ、充血などの症状があります。

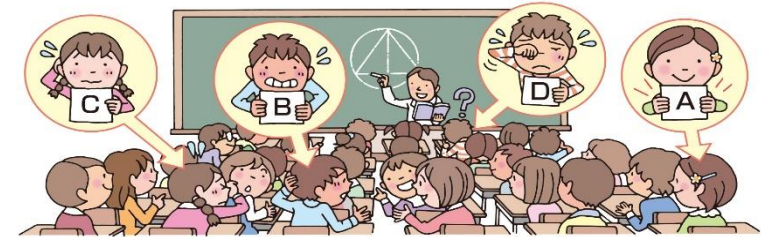
**斜視**:通常、物を見るときには右目も左目も両方の目が、見ようとする物の方向に向いていますが、斜視は片方の目が見ようとするものを見ているにも関わらず、もう片方の目が目標と違う方向を向くことです。立体感や奥行き感など、3Dを感じ取る能力が低下する可能性があります。

## 視力検査の結果

A B C D って、どんな意味?

A	1.0 以上	学校の生活をするのに、十分な視力です
B	0.7~0.9	学校の生活で、たまに困ることがあります
C	0.3~0.6	教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります
D	0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です

B C D の人は…病院を受診して、メガネが必要なら使しましょう



## 疲れ目解消 4つのケア

### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



## 保健室からのお知らせ

眼科健診の結果、病気や異常が見つかった場合は、「眼科結果のお知らせ」を、視力検査の結果、A以外の方は、「視力検査結果のお知らせ」(どちらも水色の用紙)をお渡しします。

お知らせもらった人は、できるだけ早めに眼科を受診しましょう。

また、病院に行かれた場合は「受診報告書」を学校に提出をお願いします。