

ほけんだより

福生市立牛浜もくせい中学校

健康診断号

令和8年4月

眼科検診 特集

★事前に読んでから検診を受けましょう。

1 日時・対象 4月22日(水) 10:30~

2 場所 三小 保健室

3 医師 波多野医院の先生

4 実施手順

(1) 保健室に入ったら、めがね使用者はめがねをはずす。

＊コンタクトレンズを使用している生徒は、自分の番が来たら申し出る。

(2) 自分の番になったら医師の前に立つ。

(3) 自分で下瞼をひっぱり、目だけのあっかんべーのポーズをする。

先生の合図で、手をおろす。

(4) 医師がライトを当てて目を見るので、指示に従う。



5 注意事項

(1) 廊下や保健室内では、静かに待つ。

(2) 目の痛みや充血、気になる点があれば、医師に相談する。

(3) 「結果のお知らせ」を受け取った人は、早めに受診しましょう。

福生第一中学校【保健室】

☎042-551-0321

ICTと目の健康が気になります

近

視の子どもは約40年前に比べてなんと2倍。近視の原因は遺伝もありますが、普段の生活が影響している部分もあるようです。気になるのはスマホやタブレット端末の使い方。小さい画面だと気がつかないうちに顔を近づけて見てしまっている人も多いのです。

近くを見続けると、目の筋肉が疲れて一時的な近視（仮性近視）になります。その状態

が続くと本当の近視に繋がることも。近視が進むと眼球の形が変形してしまう場合もあり、そうなるともう視力も元には戻りません。近視は20歳まで進むといわれているので、それまでの対策が大切なのです。

学校の健康診断は年に1回ですが、視力は日々変化しています。健康診断で大丈夫だったとしても、普段の学校生活で見えにくさを感じたりしたら迷わず眼科へ。