

# ほけんだより

令和8年5月1日  
東京都北区立赤羽岩淵中学校  
No.7 保健室

全クラス

7日は

がんかけんしん  
眼科検診です

日にち：5月7日（木）全クラス  
時間：8：45～  
場所：保健室



## 眼科検診の受け方と注意すること

- ①前髪の長い人は、目にかからないようにピンなどでとめておきましょう。出席番号順に整列し、静かに順番を待ってください。  
(7組、美術室は授業中です。記録が聞き取れなくなるため、保健室での静かに待ちましょう。)
- ②保健室には5人入り、緑の線の上に立って、前の人の動きをよく見ておきましょう。  
1人出たら1人保健室に入ります。(入口：7組側 出口：昇降口側)
- ③名前を確認しながら進めます。前の人の動きを見て自分の番になったら、スムーズに入れかわりましょう。
- ④立ったまま行きます。背の高い人は、膝を曲げて先生と目線が合うようにしてください。
- ⑤メガネの人はメガネをかけたまま、行きます。
- ⑥コンタクトレンズを付けている人は付けたままで「コンタクトです」と伝えてください。
- ⑦先生の持っているライトを見て目を動かします。まぶしいかもしれませんが、少しの間、我慢をしましょう。
- ⑧終わったら校医の先生に軽く一礼しましょう。静かに教室に戻ってください。

## 〈眼科検診ではこのようなところを診ます〉

目の周り、まつ毛、まぶた、結膜、角膜、眼球の位置などを診て、目の表面や目の動きに異常はないか、病気の疑いはないかどうかを調べます。

### 〈眼科検診でみつける病気〉

#### 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

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。

感染力が強いため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。



#### 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。



#### さかさまつ毛

まつ毛の毛先が内側（眼球のほう）に向かってはえ、角膜に触れてチクチクします。角膜を傷付けることもあります。

#### 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かかわらず、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。

【訂正】前号 No.6 で誤字がありました。失礼しました。

(誤) ×睡眠時間の利用は

(正) ○睡眠時間の理想は8～10時間