



けんこうしんたん  
健康診断  
お知らせ号③

令和7年4月30日  
龍ヶ岳小学校 保健室

## 5月1日(木)は、眼科検診です！

かん か けん しん

### 眼科検診

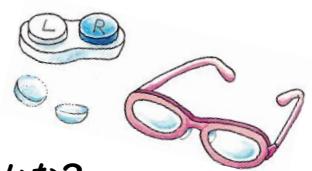
め びょうき しら  
目に病気がないかを調べます。



・目は充血していないかな？

・目の位置はどうかな？

・目にはばい菌が入って痛くなったりはれたりしていないかな？



・目はかゆくないかな？

・まつげが目にに入っていないかな？

#### \*検診をうける前は……

- ・かみの毛が目にかかるないように、長い人はピンで留めておきましょう。
- ・タオルで汗をふいておきましょう。



#### \*検診をうけるときは……

- ・学校医の先生に、「よろしくお願いします」と「ありがとうございました」のあいさつをしましょう。
- ・順番を待つときは、おしゃべりをせずに静かに待ちましょう。



ノーメディア・読書タイムデーを、中学校と合わせて、6月より開始します！

期日が近づいたら、お知らせのプリントとチェックカードを配付します。

## ICTと目の健康が気になります



おうちの人とよんでね！

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。