

ほけんだより

眼科検診



2015. 4. 17 定期健康診断号 阿知須中学校

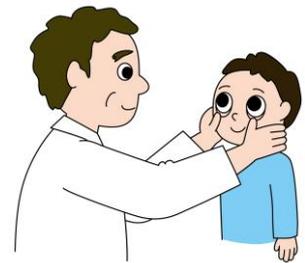
眼科検診の日程

4月20日（月） 13:00～

検診をされる先生（学校眼科医）：正司 和夫先生（正司眼科）

眼科検診の目的は？

目（眼球、目の周辺）の病気や異常がないかを調べます。



検診の方法

- ◎ 医師の前にまっすぐ立ちます。
- ◎ 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動作をよく見ておきましょう。
- ◎ コンタクトレンズ使用者は、そのまま受けます。
- ◎ めがね使用者は、検診前にはずして受けます。



検診結果はいつわかるの？

専門医への受診が必要な場合は、わかり次第結果をお知らせします。異常がない場合は、すべての定期健康診断が終わったときに「定期健康診断の記録」で異常がなかったことをお知らせします。

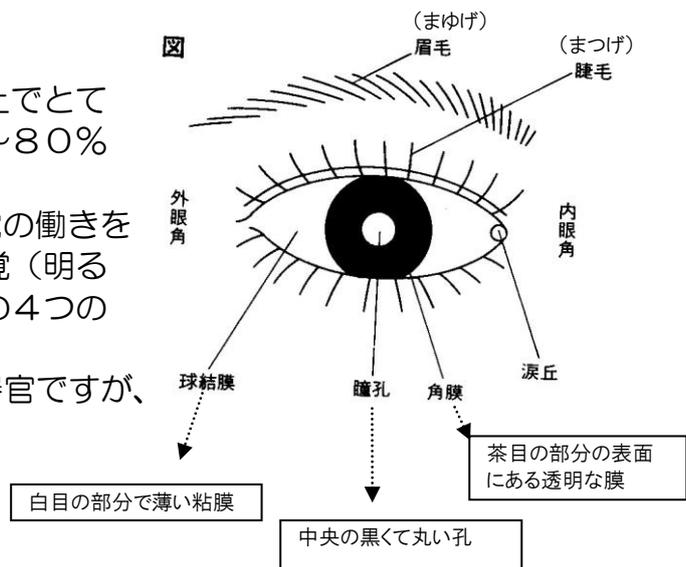


目のはたらき

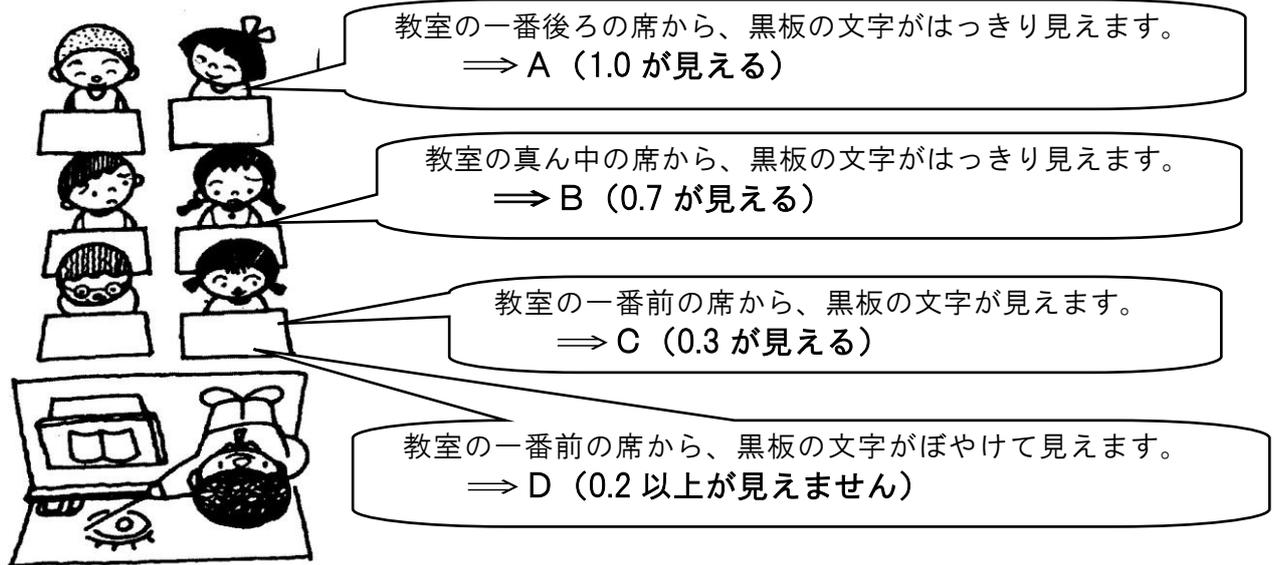
目には、外からの刺激や情報を得る上でとても大切な役割があります。情報の70～80%を目から得ています。

目は脳の一部がせりだしてできた視覚の働きを持つ感覚器で、①視力 ②視野 ③光覚（明るさを感じる） ④色覚（色を感じる）の4つの機能があります。

短時間で多くの情報を得るすぐれた器官ですが、疲労しやすい器官です。



教室の中で自分の視力を知ることができます



Q. 見えにくいと感じたらどうしたらいいの？

- A ①保健室で視力測定をしましょう。(放課後に測定できます)
②眼科へ行き検査、診察を受けましょう。
*直接メガネ販売店へ行くのではなく、一度は眼科で診察を受け、なぜ視力低下が起こっているかを知りましょう。
③コンタクトレンズを使用している人は、眼科で診察を受け、結膜等に異常がないか調べましょう。



Q. 見えにくくなったのに、そのままにしていたらどうなるの？

- A 目が疲れやすく(眼精疲労)、視力低下が進みます。判断力や危険を察知するのが遅れ、運動や勉強に影響します。また、見えにくさに慣れてしまうと、はっきりと物を見る感覚が鈍くなってしまいます。

見えにくいという不自由さが出てこないで、視力低下はなかなかわからないものです。健康診断で視力低下に気がついたときや次のような症状があれば、できるだけ早く専門医で検査を受けましょう。



■ 目のSOSチェックポイント

- 1 遠くや近くものが見えにくい。
- 2 雨や曇りの日、黒板の字が見えにくい。
- 3 字が二重に見えたり、にじんだりする。
- 4 左右の目の見え方が違う。
- 5 本やテレビを見ていると頭が痛くなったり、疲れたりする。
- 6 今まで使っているメガネでは見えにくい、疲れる。
- 7 頭を斜めにして見たり、横目づかいで見る。
- 8 物を見るとき近づいて見る。
- 9 目を細めて見る。
- 10 文字や行を読み違える。



目は、私たちにSOSを送って、目の疲れを教えようとしています。そのSOSを早いうちに敏感に感じ取って、目の疲れの原因を探ったり、目を休めたりして、目をいたわってほしいと思います。

