

# ほけんだより4月



健康診断特別号

1年生

札幌市立手稲西中学校

2025/04/22保健室

## 明日23日(水)は 眼科検診です

季節の変わり目は、アレルギー性結膜炎の症状が強く現れる人が増加します。眼科医さんに、「かゆくない?」と聞かれたら、相手に聞こえるように、はっきりと「かゆくないです。」「最近少しかゆいです。」などの受け答えをしてもらえると、検診がスムーズに進みます。

### 【自宅での準備】

☆前髪が長い人は、目にかからないように耳にかけか、ピンで止めておきましょう。

☆コンタクトレンズをしている人は、ちゃんと洗浄して装着をしてきましょう。

(検診を受けるときは、コンタクトレンズはつけたままで大丈夫です。めがねは外します。)

みなさんを診てくださる先生は、  
学校眼科医「佐賀眼科」の

**佐賀 徳博** 先生です。

### 【当日の流れ】

①検診は5時間目に行います。昼休みのうちに手洗いを済ませましょう。

②出席番号前半グループは、13:30になったら廊下へ整列し、北階段を使って、3階多目的室 B へ移動します。後半グループは教室で静かに待機しててください。

③会場で、先生から健康カードを受け取ります。必ず健康カードの名前を確認してください。

④会場内では裏面の図のとおり並びます。自分の順番が来たら、健康カードの眼科のページを開いて、澤田先生に渡してください。

⑤眼科検診では、マスクをしている人は、マスクをしたままお医者さんに診てもらいます。

⑥検診が終わった人から、友人を待たず、各自静かに教室へ戻ります。北階段を使いましょう。健康カードはそのまま会場で回収します。

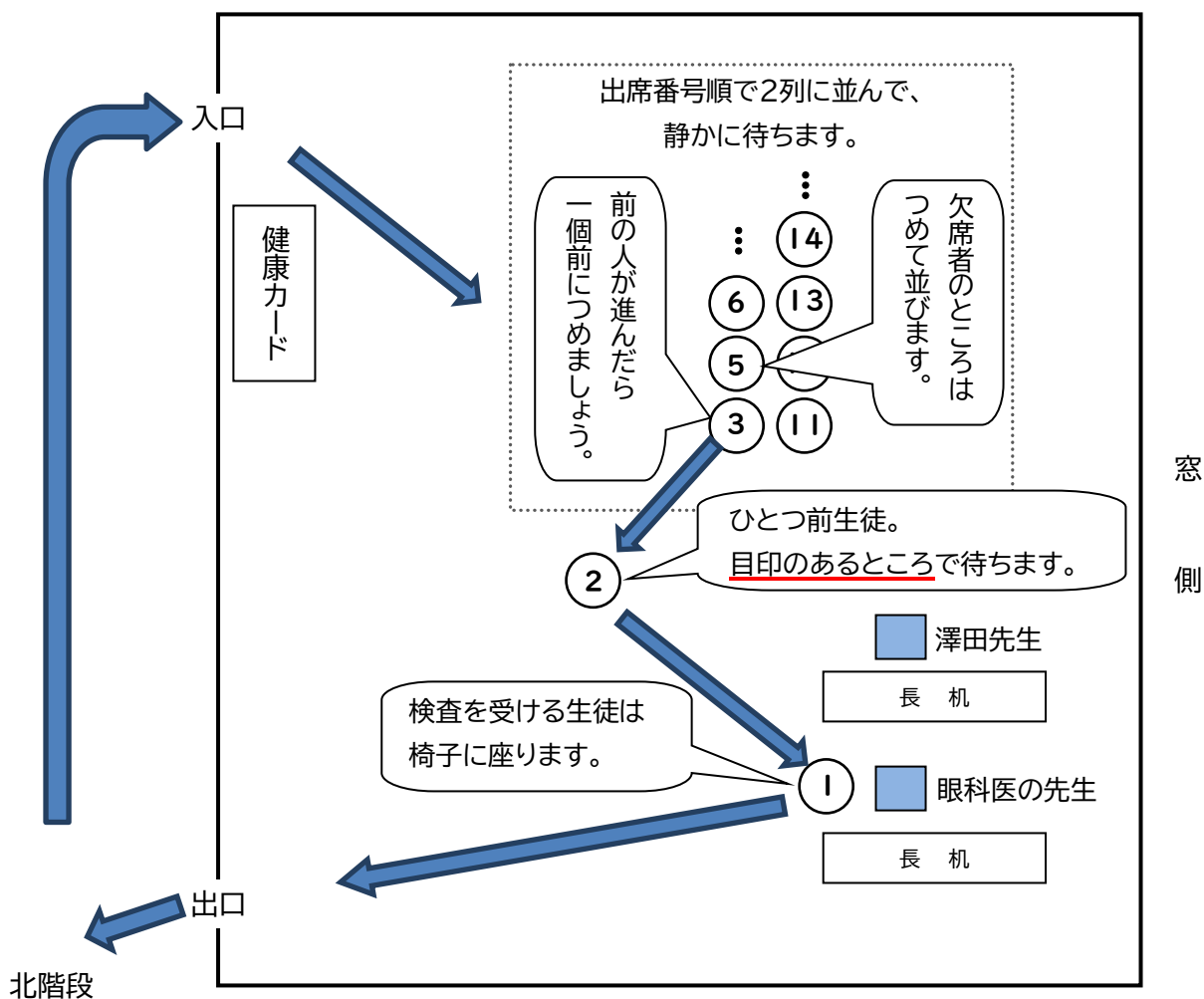


### 眼科検診の結果について

眼科検診は、病気や異常の疑いがあった人へのみ、後日プリントでお知らせをします。

学校で行う検診は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけ、早期発見早期治療につなげるために行っています。お知らせをもらった人は、早めに病院で診てもらいましょう。

## 会場図(3階多目的室B)

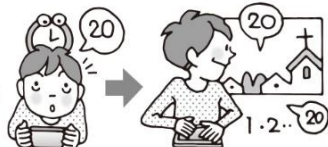


## 目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

………… 大切な目を守るために、画面を見るとき **20ルール※** を覚えておきましょう。…………

画面を**20分**以上見たら



**20フィート** (約6m) 離れた  
遠くを**20秒**眺める