

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
2026/04/21保健室

明日22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。お医者さんに、「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るか、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、ちゃんと洗浄してから装着してきましょう。

(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連絡がきた学級は、出席番号順に整列し、北階段を使って、3階多目的室Bへ移動します。

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。

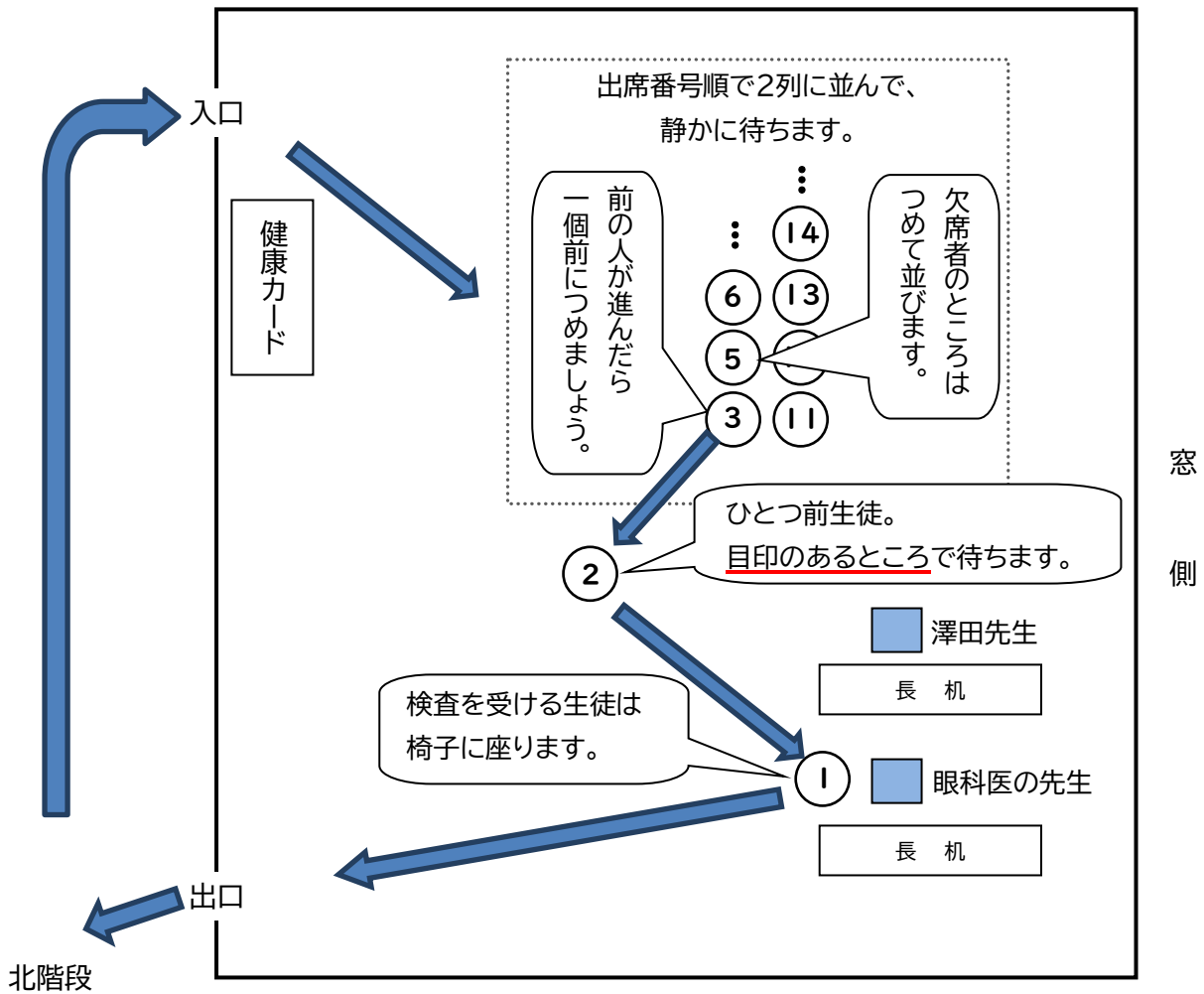
⑥検診が終わった人から、友人を待たず各自静かに教室へ戻ります。北階段を使いましょう。健康カードはそのまま会場で回収します。



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にも、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)

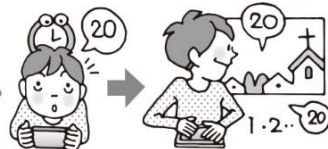


目を休めるときの 20ルール

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、画面を見るときは **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