

ほけんだより No.3

令和4年4月25日 岩国市立美和東小学校 保健室

がんかけんしんごう
眼科検診号

ほけんだよりを読んで、正しく検診を受けましょう。

【なにをしらべるの?】

眼科検診では、目（ひとみや白目の部分）やまぶたの裏側などを片方ずつ見て、目の病気や視力にえいきょうをあたえる目の異常がないかどうかを調べます。

【日にち・開始時間】

4月26日 13:30~

【対象】

ぜんがくねん
全学年

【場所】

ほけんしつ

【学校眼科医】

とうどう せんせい とうどうが かん み わ びょういん
藤堂ミキ 先生（藤堂眼科・美和病院）

目がきちんと見えるように
前がみが長い人は、前がみを切る、
ピンでとめておくなどしましょう。

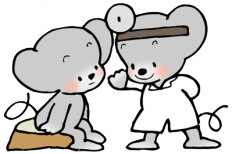


【検診のうけかた】

- ・あさ、顔をきれいにあらっておきましょう。
- ・検診の前には、目をこすらないようにしましょう。
- ・検診は番号順にならんで、しずかにうけましょう。
- ・新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクをしたまうけましょう。
- ・まぶたを下げるように指示をされたら、自分でまぶたを下げましょう。
- ・検診がすんだら、教室にもどり、てあらいうがいをしましょう。



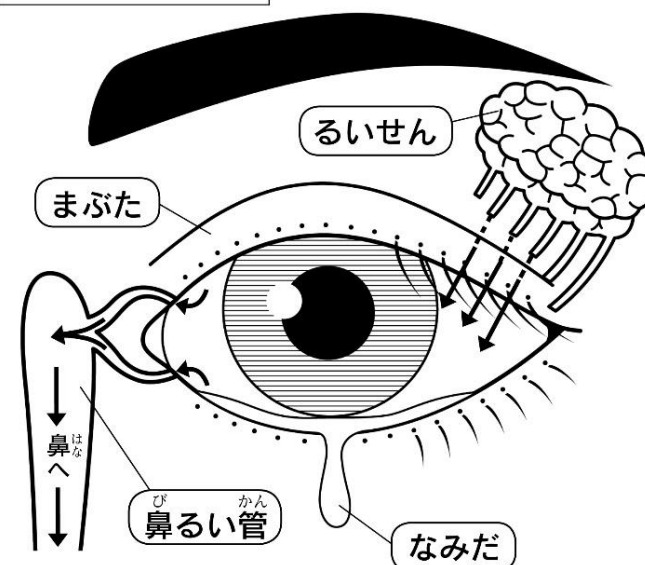
目について知ろう



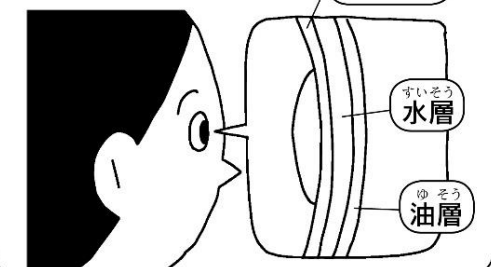
「なみだ」はどこから出ているの？

るいせんは常になみだをつくって目に送っています。まぶたは、まばたきをするたびに、なみだを目の表面全体に広げて、目に酸素を供給します。なみだは、目の表面をうるおした後、鼻の管を通して鼻に流れていきます。

---→ なみだの進路



なみだの層は「ムチン層」「水層」「油層」の3層に分かれています。一番内側のムチン層はねばり気があって目の表面についていて、一番外側にある油層は目をかんそうから守り、2層の間にサラサラした水層があります。



Q. 目をこすったら

どうして ダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうして ダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうして ダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

