



6月22日（月）眼科検診があります



山田かざとり眼科の宮澤弘史先生に診ていただきます。

- 1 時間 13:15～
 - 2 場所 保健室
 - 3 順番
ひまわり→3年→2年→1年
- ※幼稚園からスタートするため、
時間が前後することがあります。

<注意事項>

- (1) 受診前後に手洗いをし、マスク着用、1～2mの距離を取って静かに並んで待機しましょう。
- (2) コンタクトレンズをしている人は、レンズを付けたまま受診します。
- (3) 「目がかゆい」「ゴロゴロする」など、気になる症状がある場合は先生に伝えましょう。

眼科検診で見つかる主な病気

眼科検診では、目の周り、まつげ、まぶた、結膜、角膜などに病気の疑いがないかを調べます。検診でよく見つかる病気には、次のようなものがあります。

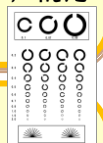
アレルギー性結膜炎

ゴミやダニ、カビ、花粉、動物の毛などが原因で目のかゆみや充血が起こります。ひどくなると、角膜の周りが赤紫色になり、ゼリー状の目やにが出ることもあります。



内反症（ないはんしょう）

「逆さまつげ」と言われるものです。まぶたの縁が目の内側に曲がり、まつ毛が角膜（黒目）に当たるため、涙が出たり、ゴロゴロしたり、視力が落ちることもあります。



ものもらい

正しくは麦粒腫（ばくりゅうしゅ）、霰粒腫（さんりゅうしゅ）という2種類の目の腫れものを総称して、「ものもらい」と呼びます。

- ◆**麦粒腫**：まぶたの分泌線に黄色ブドウ球菌などの雑菌が感染し、炎症を起こしたもの。
まばたきをしたただけでもかなり痛くなる場合があります。
- ◆**霰粒腫**：マイボーム腺という脂肪の腺が詰まってできた脂肪のしこりのこと。
触るとコリコリしますが、通常痛みはありません。



視力が低下していませんか？

眼科検診の結果と合わせ、視力検査で視力C(0.3～0.6)以下の生徒には検診結果をお知らせしますので、まだ受診されていない場合は、眼科受診を検討してください。また、生活の中で、姿勢が悪くないか、テレビやスマホなどで目を使いすぎているかなど、振り返ってみましょう。

保護者の皆様へ

色覚検査について

眼科校医の指導により、本校では1年生の希望者を対象とした色覚検査を実施しています。結果につきましては、眼科検診後、異常の疑いの有無にかかわらず受診者全員にお知らせいたします。

なお、学校で行う検査はあくまでも「異常の疑い」を検査するものであり、異常を確定するものではありません。異常の疑いがある場合は、専門医を受診していただきますようお願いいたします。

生活習慣チェックカードの配付について

今年度1回目となる「生活習慣チェックカード」を配付します。

このカードは、秋保中学校区の幼・小・中学校で、現在の生活習慣や学習習慣を見直し、よりよい習慣を身に付けさせるための手立てとするものです。ご家庭のご協力をいただきながら進めてまいりたいと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。



1 実施時期

6月22日(月)～6月28日(日) → 記入期間：22日(月)～30日(火)となります。

2 実施の流れ

- (1) 本日配付の生活習慣チェックカードの見本を確認し、保護者と一緒に目標を立てる。
- (2) 実施期間中、生活習慣チェックカードが配付されたら、前日の取り組みを毎朝学校で、生徒自身が生活習慣チェックカードに記入する。
- (3) 最終の30日(火)に生活習慣チェックカードを回収し保健室で集計し結果をまとめる。
- (4) 7月2日(木)に家庭へ生活習慣チェックカードを返却。保護者がコメントを記入する。
- (5) 7月6日(月)までに生活習慣チェックカードを学級担任の先生に提出する。
- (6) 保健室でカードを確認し、保健室で保管する。

※秋保中学校区で集計結果をまとめ、たよりを発行する予定です。

夏の疲れに食事・睡眠
をいこうよ！

暑さのせいで体が
だるい、疲れがとれ
ないという人はいま
せんか？

「バランスのいい食事」「十
分な睡眠」に加えて「お風呂に
入る」を実践してみましょう。

どうしてお風呂がいいの？

ぬるめのお湯につかると、副
交感神経の働きでリラックス
できる

クーラーや冷たい食べものな
どが原因の夏の冷え性にも◎

オススメの入浴方法

●入浴前に水分補給をしておく
●38～40度のぬるめのお湯にゆ
つくりつかる(15～20分)
●食欲が低下して
いるときは、お
腹を温める半身
浴でもOK

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ
など、ウイルスが残りやすい
ところを念入りに洗えば、
手洗いの完全勝利!

保護者の皆様へ ～雑巾類の寄付のお願い～

日頃より、本校の保健活動にご理解とご協力を賜り、感謝申し上げます。
ご存知のとおり、新型コロナウイルス感染症対策として毎日、教職員で校内及び使用物品等の消毒作業を行っております。消毒作業には、清拭のため衛生面に配慮しながら大量の雑巾やタオル類を使用しています。
ご家庭にございますタオルや雑巾類の寄付について、随時受け付けておりますので、ご協力をお願いいたします。

