

# ほけんだより4月

令和3年4月27日  
仙台市立七郷中学校  
保健室

明日4月28日(水)は、**眼科検診**があります。(全校生徒対象)  
午前9時から保健室で、校医の山形先生(若林眼科)に  
診ていただきます。

順番は、七穂→1年→2年→3年(それぞれ1組から)

服装は制服又は体育着です。男女混合の出席番号順に並んでください。

感染予防のため、前の人との間隔を空けて並びます。

メガネは、保健室の中に入ったら外してポケットに入れましょう。

マスクをつけたまま、自分で下まぶたを下げて、眼科校医に結膜を診てもらいます。



前髪は目にかからない  
ように留める



## < 注意! >

長い前髪は切るか、ヘアピンでとめてきましょう。

朝は必ず顔を洗い、目の周りをきれいにしましょう。

(目やにが付いていると、正確な診断ができません。)

コンタクトレンズの人は、必ず眼科校医の先生に伝えましょう。



## 眼科検診のお知らせ

眼科検診では、目の周り、まつ毛、まぶた、結膜、角膜などに、病気の疑いがないかを調べます。

また、メガネやコンタクトレンズを使っている人は、それが自分の目に合っているかどうか調べます。メガネやコンタクトレンズを使っている人は、忘れずに持ってきてきましょう。



### アレルギー性結膜炎に注意!

最近、増えているアレルギー性結膜炎。原因は、ゴミやダニ、カビ、花粉、動物の毛などさまざまです。症状がひどくなると、角膜の周りが赤紫色になって、結膜にゼリー状の目やが出たり、鼻炎を引き起こしたりすることもあります。そうなったら大変! かゆくなったら、すぐに受診しましょう!



### 注意したい目の病気



ものもらい

まつ毛の根もとにばい菌が入って、はれたり、赤くなったりする病気。ものもらいになってしまったら、病院で診てもらい、薬を使って症状が治まるのを待ちます。それ以上、病気が悪くならないように、こまめに手や指を洗って清潔にするようにしましょう。かゆみが強いときは、清潔なタオルで目の周りを冷やすと治まります。

結膜炎

結膜(白目の表面)にばい菌が入って、目が痛くなったり、真っ赤になったりする病気。結膜炎にかかったら、手で目をこすらない、よく手を洗うことが大切です。

はやり目

ウイルスが原因でまぶたがはれて、目が真っ赤になったり、目の中がゴロゴロする感じがしたりします。まぶたの裏にブツブツができたり、涙や目やにが多く出たりすることもあります。目を触った手や、つばなどからうつります。人にうつりやすい病気なので、人ごみに出かけない(登校できません)、手や指をよく洗うことが大切です。また、ウイルスとたたかう抵抗力をつけるため、ゆっくり休んで体力を落とさないようにしましょう。





新学期が始まって約二週間が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？今週から本格的に授業も始まっています。新しい環境に慣れるために色々気を使って心も体も疲れやすくなっていますので、以下の点について心がけてみましょう。

## 新学期疲れにならないために 意識して心と体をリフレッシュさせて

