



令和6年4月12日

せいわにししょうがっこうほけんしつ  
成和西小学校保健室

No.3 (1・3・5年生号) ねんせいごう

# がんか けんしん し 眼科検診のお知らせ

にちじ がつ にち げつ し ぶん  
○日時：4月15日(月) 10時40分ころ～

ばしょ ほけんしつ がくねん ねんせい  
○場所：保健室 ○学年：1・3・5年生

せんせい おかなみそうごうびょういん がんかい  
○みていただく先生：岡波総合病院 眼科医



## め め びょうき しら 目や目のまわりに病気がないかを調べます

### けんさ う ◎ 検査の受けかた

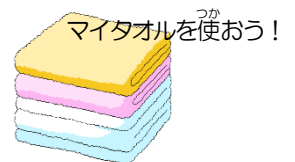
- まえめ  
・ 前がみ が目にかからないようにしておきましょう。
- ひと  
・ めがねをかけている人は、はずしておきましょう。
- がんか せんせい しし  
・ 眼科の先生の指示をしっかりとききましょう。



ピンでとめたり、ゴムで  
くくっておくといいですね!

### ひごころ ちゅうい ◎ 日頃から注意すること

- て せつ あら  
・ 手を石けんでよく洗いましょう。
- め びょうき ばあい かぞく べつべつ  
・ 目の病気にかかった場合は、家族のタオルは別々にしましょう。
- えいよう すいみん じゅうぶん たいりょく  
・ 栄養や睡眠を十分とり、体力をつけましょう。



### め ◎ 目のはたらき



わたしたちの体には、視覚・味覚・聴覚・触覚・嗅覚という5つの感覚があります。その中でも、わたしたち人間は、視覚から多くの情報を得ています。その割合は、80～90%とも言われています。目(視覚)からそれだけ多くの情報を得ているということは、知らないうちに目が疲れているということです。テレビの見すぎ、スマホ・ゲームのやりすぎに注意して、毎日目をしっかり休ませましょう。

### <おうちの方へ>

ほけんちょうさひょう きにゆう  
保健調査票に記入していただいた項目以外で、お子さんの目のことで気になることや相談したいこと、特に診てほしいこと、また検診のときに配慮してほしいことなどがありましたら、事前にお知らせください。

# 眼の病気 知っている？

所見名	内容と説明
アレルギー性結膜炎 <small>けつまくえん</small>	目の表面に花粉などのアレルゲンが付着して結膜に炎症を起こす病気。目やまぶたのかゆみ、充血、涙、目やに、異物感、痛みなどの症状がおきます。
ドライアイ	涙の分泌が減り目の表面が乾燥した状態です。乾燥した感じがしてひどくなると黒目白目にキズができます。目が疲れやすい、物がかすんで見える、ゴロゴロするなどの症状があります。
コンタクト過剰装用症	コンタクトレンズの着けすぎが原因です。痛み、充血、まぶしさなどの症状が出ます。
眼瞼炎 <small>がんけん</small>	目の周囲のただれ、かぶれ、かさつき、切れなどで、かゆみや痛みを訴えます。
内反症 <small>ないはん</small>	逆さまつげのことです。異物感を訴えてよく目をこすります。黒目が傷つくことがあり、症状が強いときは手術が必要な場合があります。
麦粒腫（ものもらい） <small>ばくりゅうしゅ</small>	まぶたにある脂や汗を出す腺に細菌が感染しておこる急性の細菌感染です。目が赤い、目がかゆい、ごろごろする、腫れるなどの症状が見られます。ひどくなると目の周囲に感染が広がっていくことがあります。
霰粒腫 <small>さんりゅうしゅ</small>	まぶたにあるマイボーム腺の出口がつまって慢性的な炎症が起きる結果、肉芽腫という塊ができる病気です。麦粒腫と異なり、細菌感染を伴わない無菌性の炎症です。痛みはありません。

## 目薬の常識 ウソ？ホント？

**Q** 目薬は何滴もさすほうがよく効く？

**A** 目薬は1滴しか目に留めることができないため、2滴以上さしても流れてしまい、効果は変わりません。

**Q** 点眼後はまばたきをしたほうがよく効く？

**A** 点眼後、まばたきをすると、目がしらにある涙点から、目薬が鼻に流れ出て、効果が減ってしまいます。点眼後は目を軽く閉じて、1～5分間、目がしらの下を指で押さえてください。

## 目にいい食べ物は？

### ■ ビタミンA

物を見る働きを助けたり、目の表面の乾燥を防いでくれます。レバー・卵黄・うなぎ・人参 ほうれん草・ブロッコリーなど



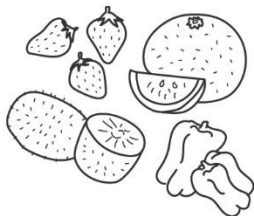
### ■ ビタミンB

目の粘膜を守り、疲れ目や目の充血、炎症を防いでくれます。納豆・豚肉・牛肉・ごま・きのこなど



### ■ ビタミンC

疲れ目や目の充血を防ぐ働きがあります。いちご・キウイフルーツ・オレンジ・緑黄色野菜など



### ■ ビタミンE

目の老化の進行をゆっくりにしてくれたりします。緑茶・アーモンド・コーン油など

