

ほけんだより 5月

令和7年5月16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.9 (1・3・5年生号)

眼科検診のお知らせ

○日時：5月19日（月）10時40分ころ～

○場所：保健室 ○学年：1・3・5年生

○みていただく先生：岡波総合病院 眼科医



目や目のまわりに病気がないかを調べます

◎ 検査の受けかた

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

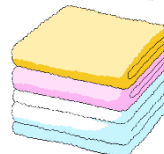


ピンでとめたり、ゴムで
くくっておくといいですね！

◎ 日頃から注意すること

- ・ 手を石けんでよく洗いましょう。
- ・ 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。
- ・ 栄養や睡眠を十分とり、体力をつけましょう。

マイタオルを使おう！



◎ 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>

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。