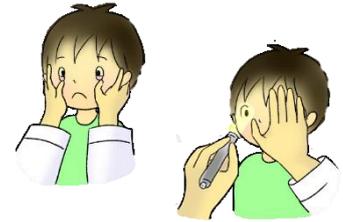


明日 23日(水)に眼科検診があります！

桑島先生（桑島眼科）に、目の病気になっていないか、異常はないかなどを診ていただきます。



<時間と順番>

クラス	検診時間	集合
1-1・1-3	9:00~9:05	8:55
1-2・1-4	9:05~9:10	9:00
2-1	9:10~9:15	9:05
2-2・2-4	9:15~9:20	9:10
3-1・3-3	9:20~9:25	9:15
3-2	9:25~9:30	9:20

※ 時間は目安なので前後する場合があります。

<場所> 保健室

<検査の受け方>

- あいさつはせずに、前の人に続いて検診を受けます。
- メガネをかけている人はそのまま診てもらい、指示があったらはずします。
- コンタクトをつけている人は、「コンタクトです」と言って検診を受けます。
- 当日欠席の場合は、後日、保護者の方の送迎のもと、長井市の桑島眼科を受診していただくことになります。



こんな**症状**ありませんか？



ICTと目の健康が気になります



近視の子どもは約40年前に比べてなんと2倍。近視の原因は遺伝もありますが、普段の生活が影響している部分もあるようです。気になるのはスマホやタブレット端末の使い方。小さい画面だと気がつかないうちに顔を近づけて見てしまっている人も多いのです。

近くを見続けると、目の筋肉が疲れて一時的な近視（仮性近視）になります。その状態

が続くと本当の近視に繋がることも。近視が進むと眼球の形が変形してしまう場合もあり、そうなるともう視力も元には戻りません。近視は20歳まで進むといわれているので、それまでの対策が大切なのです。

学校の健康診断は年に1回ですが、視力は日々変化しています。健康診断で大丈夫だったとしても、普段の学校生活で見えにくさを感じたりしたら迷わず眼科へ。

明後日 24日(木)には内科検診があります！

学校医の黄木正登先生（黄木脳神経クリニック）に、からだに病気や異常はないか、骨や関節に異常はないか、結核の疑いはないかなどを診ていただきます。

<時間と順番>

クラス	検診時間	授業時間
1-1・1-3男子 1-1・1-3女子	13:30~13:50	5校時 学活
1-2・1-4女子 1-2男子	13:50~14:10	5校時 学活
2-1男子 2-1女子	14:10~14:30	5校時 学活 (6校時 英語)
2-2女子 2-2・2-4男子	14:30~14:50	(5校時 学活) 6校時 体育
3-1男子 3-1・3-3女子	14:50~15:10	6校時 数学・英語
3-2女子 3-2男子	15:10~15:30	6校時 理科

※ 時間は目安なので前後する場合があります。

<場所> 保健室

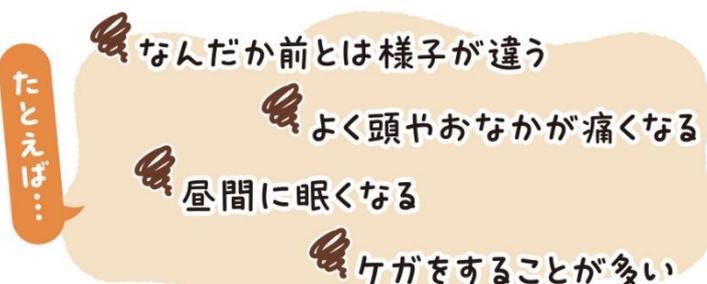
<検査の受け方>

- 前日、お風呂でからだをきれいに洗い、清潔にしましょう。
- 運動着の半そでハーフパンツで受けます。忘れずに準備しましょう。
- 運動着着用で、必要に応じて、校医の先生の前で運動着をあげて診てもらいます。
- 先生は聴診器でみなさんの体の小さな音をききます。待っているときは話をせずに静かに待ちましょう。
- 当日欠席の場合は、後日、保護者の方の送迎のもと、米沢市の黄木脳神経クリニックを受診していただくことになります。



気になるところはありますか？

内 科検診では、学校医の先生が聴診器で体の中の音を聞いたり、顔色や肌の様子から栄養状態を見たりして、総合的に健康であるかどうかをみてくれます。ただ、自分の体の様子については自分でできる発見もあります。



気がつくことができたなら、それは改善のチャンス。相談事項として内科検診の問診票に記入するのも良いですね。