

がんかけんしん
眼科検診では、目のまわり、まつ毛、まぶた、けつまく かくまく
結膜、角膜などに、びょうき うたが
病気の疑いがないかどうか

しらべます。また、めがね つか
眼鏡を使っている人は、それがじぶん
自分の目に合っているかどうかしらべます。

1 日 時 5月24日(水) 13:00~

2 場 所 ほけんしつ
保健室

3 実施上の注意

* めがねをしよう
使用している人は、はずしておく



● 眼科検診の受けかた。 ●

眼科検診を受ける前に…
前がみの長い人はいませんか？

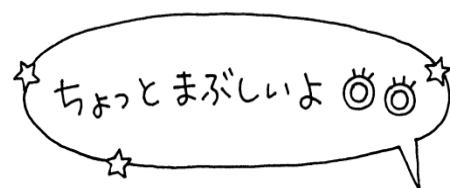


目にかからないように、きちんと
とめるか、切っておきましょう！



目の前にかみの毛がちらついていると
視力がおちてくることがあるので気を
つけましょう。

検査を受けるときは…
先生の顔をみるようにしましょう。
先生が目をみてくれます。



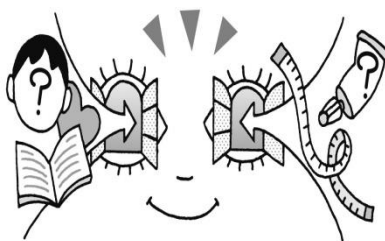
あなたの目 疲れていませんか？

- ☐ 目がショボショボする
- ☐ まぶたがピクピクする
- ☐ 目が乾いた感じがする
- ☐ ぼやけて見えることがある
- ☐ 目が充血しやすい
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 涙が出る
- ☐ 光がまぶしく感じる
- ☐ 目やにが出る
- ☐ 首や肩がこる
- ☐ 頭が痛い・頭が重い



これらの症状は、疲れ目やドライアイのサインです。気づいたら、はやめに目を休ませましょう。休んでも症状がなおらない場合は、一度眼科でみてもらいましょう。

目からの情報は8割以上



視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は約80～90%にもなります。それだけ、目は毎日ハードに働いています。目を休ませることはとても大切です。

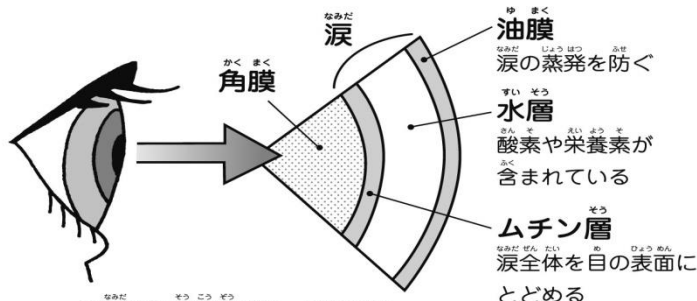
目を休ませるコツ



目を休ませるには、目を閉じるのが簡単で効果的な方法です。まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして、脳も休まります。

目についてのいろいろな話

涙には大切な役割があります



※涙は3層構造になっています

- 表面を乾燥から守る。
- ほこりや汚れを洗い落とす。
- 角膜に酸素や栄養を与える。
- 殺菌作用で細菌やウイルスの増殖を抑える。
- 鮮明に見えるように、角膜の表面をなめらかな状態に保つ。

メガネも定期点検を



めがねを使っているうちに、ずれてきたり、耳の裏が痛くなったことはありませんか？ いちばんの原因は、めがねのテンプルとノーズパッドのゆがみです。

そのまま使っていると、適切な視力を保てずに、目に負担がかかり、疲れ目をおこしやすくなります。めがねを買った後も、定期的に点検しましょう。

※注意！！ アcantアメーバ角膜炎



アcantアメーバという微生物が、角膜にできた傷口に侵入して感染します。ソフトコンタクトレンズを使っている人に多くみられ、症状は角膜のごりや充血・強い痛みがあります。悪化すると、視力の低下や、最悪の場合は失明する恐れもあります。原因として、コンタクトレンズの間違ったケア方法によると考えられています。

例えば…

- × レンズを水道水で洗う
- × こすり洗いをしていない
- × レンズケースを洗浄していない
- × 消毒液を交換せずに注ぎ足して使用
- × 手洗いをせずにコンタクトレンズのケアをしている