

## 明日は、眼科の健康診断です

眼の病気がないか、校医の先生に見てもらいます。質問や困ったことがある人は、メモ用紙に記入して診察の時に出してください。

### ■場所■ 保健室

### ■眼科校医■ もりしま なおと 森嶋 直人 先生

(もりしま眼科：能ヶ谷1-7-1ダイヤモンドビル)

### ■健診のながれ■

- ・男女別で出席番号順に受ける。「\*\*番 名前」を言う。
- ・校医の前に立つ。(眼鏡とコンタクトは外さなくてもOK。)
- ・人差し指で両方の下まぶたを軽くひっぱり、内側を見もらう。

### ■注意事項■

- ・前髪はピンなどでとめること
- ・校医さんに挨拶(おじぎのみ)をしましょう。
- ・順番を待っている間は、しゃべらない、音を出さないで静かに待ちましょう。

### ■受診のお知らせ■

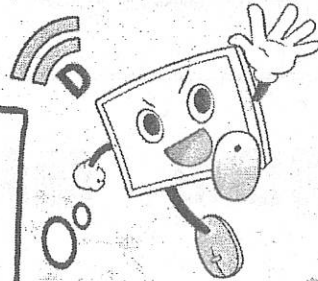
- ・お知らせは、受診した方がよい人に配布します。

□尿検査のお知らせ 次回 5月10日(水)登校してすぐに保健室前(袋)に提出  
裏面に「デジタル画面を見る時は」があります。↓

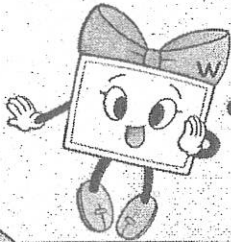
がめん み とき  
デジタル画面を見る時は



しせい ただ がめん  
姿勢を正して、画面から  
め せんち いじょう はな  
目を30cm以上離そう



ふん かい びょう いじょう  
30分に1回は、20秒以上  
とお み め やす  
遠くを見て、目を休めようね



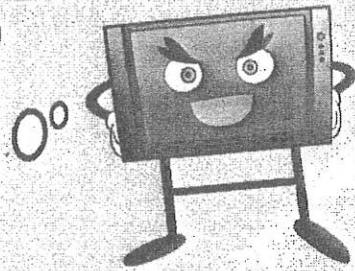
め かわ  
目が渴かないように、よくパチパチと  
まばたきをしよう



やす じかん め やす  
休み時間は目を休めて、  
あか おくがい うご  
明るい屋外でからだを動かしましょう



ね じかん まえ がめん  
寝る1時間前からは、画面を  
み  
見ないようにしよう



全エピソードは  
こちらから



企画・制作



公益社団法人  
日本眼科医会  
JAPAN OPHTHALMOLOGY SOCIETY ASSOCIATION

協力



文部科学省  
初等中等教育施設課・食育課