

保健だより

江東区立第三砂町中学校

令和5年 6月 9日 保健給食部



眼科健診のお知らせ

1. 日 時

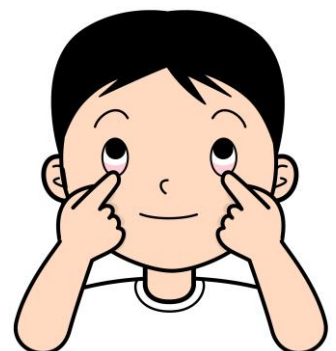
日時 【13:30~】	順 番
6月12日(月)	1年(1組…4組) → 2年(1組…4組) → 3年(1組…4組)

2. 検診場所 保健室

3. 担 当 眼科校医の先生

眼科健診の受け方

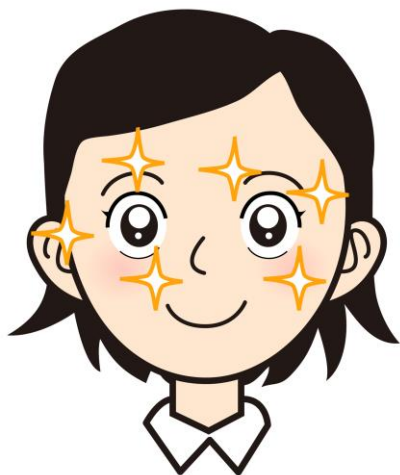
1. 保健室前では、静かにします。
2. 自分の順番になったら、校医さんの前に立ちます。
(マスクをしている人は、外さなくてもよいです)。



3. 眼瞼が見えるように、まぶたを自分で下に下げます。

4. 検査が終わったら、静かに保健室を出ます。

目の健康のために



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。

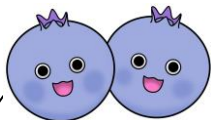
「近視」は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来りよくないしょう 緑内障やもうまくはくり 網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。

人生 100 年時代とも言われる今、大切な眼を健康に保つために、次のことに気をつけてください。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1 時間使ったら、10 分間は目を休める）
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい食品（栄養）をとる
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

目の疲れに効くツボ

〈参考：大正製薬ホームページ〉



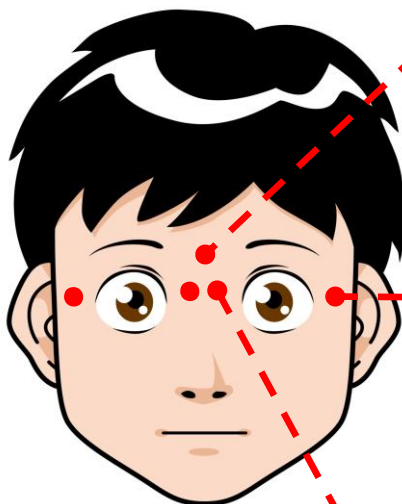
ブルーベリー

ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」には、目の緊張をほぐす効果や視力低下の予防効果があります。

手でツボをもみほぐすのもよし、指先で指圧するのもよし。

「かたいな」と感じるポイントに少し圧をかけるだけでも、スッキリすることがあります。

ツボ押しするときは、目に入らないように気をつけて…！



いんどう 印堂

眉間の間にあります。
リラックスしたいときや
頭が重く感じるときに効果的。

太陽

眉尻と目尻の間のくぼみにあります。
目の疲れやかすみ目などにもよい。
肩こりからくる頭痛の軽減にも効果的。

せいめい 睛明

目頭を 2 本指でつまむようにして押します。
目の疲れやドライアイなどに良いです。
長時間、文字や細かいものを見ていた後にオススメです。