

# 明日は眼科検診です!

## ◆検査日時・場所

日にち: 6月6日(木) 時間: 8時50分~ 場所: 保健室

## ◆眼科検診では、こんなことを調べます。

目の病気がないか、目の周囲、まつげ、結膜、角膜などの異常の有無を調べます。また、内斜視や外斜視などの異常がないかも調べます。

### 眼科検診の受け方



検診の前には目をこすらないように注意してください。



前髪が目にかからないように、ゴムやヘアピンなどで留めます。

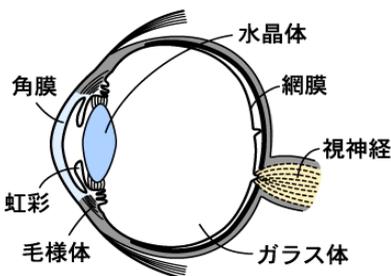


メガネやコンタクトレンズを使っている人は忘れずに持ってきます。



目にかゆみや痛みがある人は先生にきちんと伝えます。

## ◆目のしくみについて

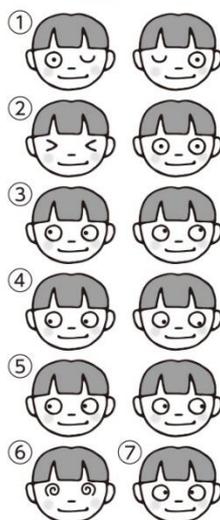


目は、ボールのように丸い球の形をしています。目を眼球と呼ぶのは、このためです。目は、カメラとよく似た仕組みになっていて、カメラのレンズに当たる部分を水晶体といいます。水晶体は、厚みをいろいろ変えて、遠くのものや近くのものにピントを合わせています。また、カメラのフィルムのような働きをしているところを、網膜といいます。網膜は、光や色を感じると、神経によってこれを脳に伝えます。脳に伝わることによって、「物が見える」という感覚が起こります。

## やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り  
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



### Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。