



谷原中学校  
保健室No.10  
24、5、18

# 5月21日(月)の朝「金環日食」が起こります 日食を安全に観察するために、 太陽を直接見てはいけません！

金環日食の最中も含め、どんなに太陽が欠けた状態でも、太陽をそのまま直視してはいけません。

太陽の光は非常に強く、肉眼で直接見つめると、わずかな時間であっても、目を傷つけてしまい「日食網膜症(にっしょくもうまくしょう)」という障害につながります。

## 日食網膜症とは・・・



不適切な方法による、日食観察で起こる目の障害の名前です。その時だけですぐに症状が回復するものから、その後とずっと、視力低下になるものまで様々です。

観察直後は異常がなくても、数時間後に目が痛む、視野の真ん中に影が見える、ものがゆがんで見える、視力が低下するといった症状が出ることがあります。

安全な日食の観察方法については、  
2012金環日食日本委員会ウェブサイトをご覧ください。<http://www.solar2012.jp>

## ✕ これもだめです！

色つき下じき、色ガラス、サングラス、ファッション用グラス、ゴーグルなどを使って太陽を見ることも危険です。

日食観察用グラスの代わりになると思われがちなものでも見ると、目には見えない有害な光線が、目の奥に届いてしまうこともあり、大変危険です。

参考文献：「日食を安全に観察するために」

日本天文協議会・日本眼科学会・日本眼科医会



## 先日、腎臓検査(尿検査の)結果 を全員にお渡ししました。

「異常なし」の生徒にも配布しました。1次検査未提出の場合は、2次検査の日程で提出になります。2次検査対象のお知らせをもらった人には、前日に容器を渡します。

2次検査:5月22日(火) 8:45までに保健室へ提出です。



## 保健室から おうちの方へ お知らせ です

各検診の結果や治療のお知らせを、配布しています。

検診によっては、2次検査、3

次検査、精密検査の日程が、平日

の時間に設定され、高野台の医療検診センターへ行くように通知される場合もあります。授業を、早退、遅刻しなければならない場合は、お手数をおかけしますが、担任の先生へご連絡をお願いいたします。2次、3次精密検査対象になっていることは、保健室からも伝えておりますが、日程が変更したり、学校を出る時間がそれぞれ違うと思いますので、よろしくをお願いいたします。なお、教育委員会、医療検診センターから指示された検診に行った時は、遅刻、早退にはなりません。

最近、風邪での欠席が少し増えています。  
のどの痛みや発熱が主な症状です。疲れが出る時期  
でもあるので、たっぷり睡眠をとりましょう！

## 保健室のつぶやき

保健室には、お友達との関わりに悩み、相談に来る人も多いですが、「○○ちゃん△△って言って・・・」と話を聞き進めていくと、どうやら、直接話したのではなく、メールでの会話?のようです。多くの人が、メールのやり取りで会話をしている、勘違いが起き、噂話になり、トラブルになる・・・という場合が多いように感じます。直接顔をみて、声聞くと、言葉が正確に相手に伝わるよ。と話をします。  
家の電話のコードを伸ばせるところまで伸ばして、親に聞こえないように(聞こえているのですが)電話をした頃の自分の中学生時代を懐かしく思うのでした。