

# 保健だより

令和8年4月20日

八王子市立横山中学校  
保健室

いよいよ今年度も検診が始まります！

検診の時の約束事！

- ① 検診で並んでいる際に話をしないこと
  - ② 検診を受けるときは聞こえる声できちんと自分の名前を言うこと
- この2つはこれからの検診の検診で守ってください。

明日、4月21日(火)は **眼科検診**  **です**

時間 **8:50~**

会場 **保健室**

眼球・まぶた・動きなどに異常や疾病がないかを検査します。

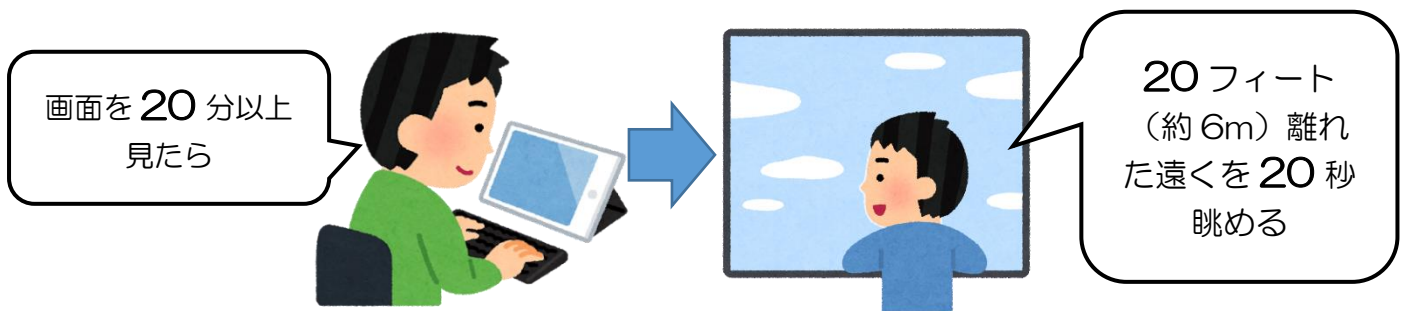
## 注意事項

- ① **前髪が目にかかっていると、きちんと検査ができません。**  
**ピン止めなどで前髪を止めて、検査が受けられるようにしましょう。**
- ② **眼鏡を持っている人は、持参してください。**
- ③ **コンタクトレンズをつけている人は、つけたまま検査をします。**

## 目を休めるときの**20ルール**

スマホ、タブレット、テレビ・・・集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがちです。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかり見ていると、遠くが見えづらくなる「<sup>きんし</sup>近視」になりやすいです。

～ 大切な目を守るために、画面を見るとき**20ルール**を覚えておきましょう ～



※日本眼科医師会 HP より