

## 明日は眼科検診です(1年生のみ)

日にち : 5月21日(水)  
時間 : 14:00 ~  
会場 : 保健室  
順番 : 出席番号順

眼科検診では、目やその周りに病気がないか調べます。  
診てくださる先生は、学校医の鎌田先生です。(鎌田眼科)



自分の番が来たら、挨拶をし、名前を名乗りましょう!

### 重要

メガネをかけている人は、忘れずに持って来てください!  
メガネをかけている時、かけていない時の両方を検査します。



### 検査の内容

- ・両目を開けながら、医者が持っているペンライトやボールペンを見ます。
- ・医者が下まぶたをあっかんべーします。
- ・メガネの人は、外してもう一度行います。
- ・医者がまぶたの裏を見ます。痛くない検査なので、安心してくださいね!

### 1年生の保護者の皆様へ

事前にお配りした問診票のご記入、ありがとうございました。  
眼科検診の結果は、医師より所見があった場合のみお便りでお知らせいたします。

## 睡眠不足になっていませんか??



新学期が始まって1か月以上経ちました。新しい環境やまわりとの関係にも慣れてきたところではないでしょうか。その一方で、緊張が緩んだことから、心身の疲れが出やすい時期でもあります。これから、定期テストや運動会等の学校行事がたくさんあります。体力をつけるためにも、良い睡眠を心がけましょう!

### 良い睡眠を取るには?

- ☐ 十分な睡眠時間を取る(中学生に必要な睡眠時間は**8~10時間**とされています!)
- ☐ 寝るギリギリまでスマートフォンやタブレット端末を使用しない
- ☐ 朝食を摂り、1日の生活リズムを整える
- ☐ 日中は、太陽の光を浴びて、適度な運動をする



### 睡眠にはこんな効果があります!



睡眠をしっかりすると、体も心もスッキリしますよね。

これからの夏を元気に過ごすためにも、もう一度、自分の睡眠を見直してみましょう!