



令和8年6月4日  
 狛江市立狛江第二中学校  
 保健室

# 視力検査結果！

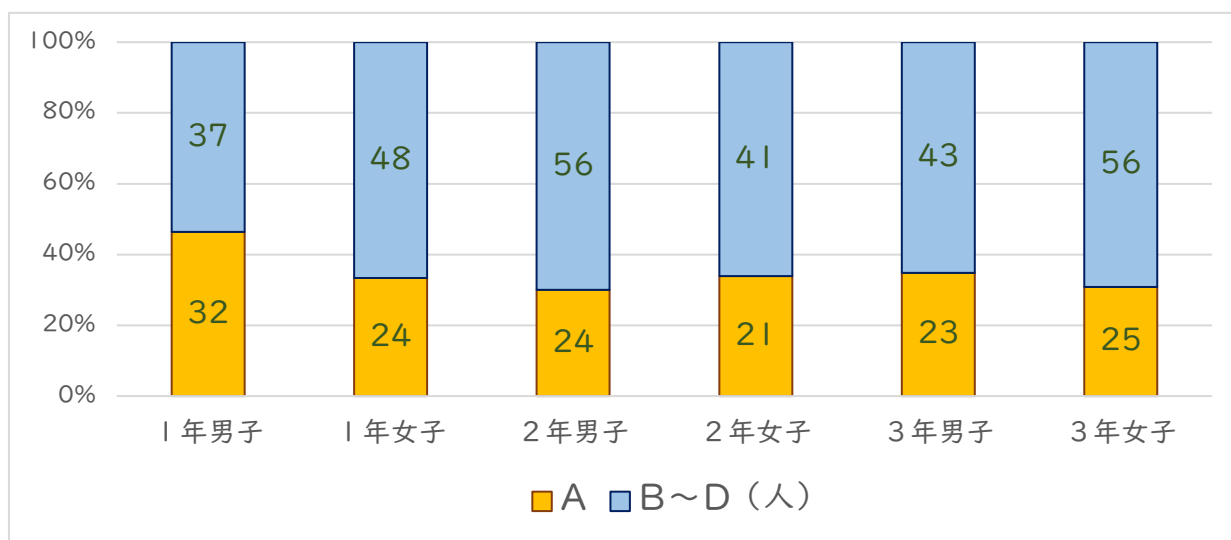
4月12日の身体計測で行ったみなさんの結果です。

**受診が必要なB~D判定の人**は、全体の半分以上・・・多いですね。

視力が低くても、「メガネ・コンタクトレンズで見えるから大丈夫」と思っている人も

いるのでは？でも、一番の心配は“**将来の眼病リスク**”です。視力を矯正すると、

目に負担がかかるため、緑内障や網膜剥離などの疾病になる可能性が高くなります。



4月号に掲載した眼科校医の松田先生からのコメントにもあったように、タブレットや使用の際には、**画面との距離を最低でも30cm**は保ちましょう。**30分見続けたら、一度遠くを見て、肩や首回りのストレッチ**をしてもいいですね。B~D判定で受診のお知らせを受け取って、まだ受診をしていない人はぜひ早めに眼科を受診してください。目を大切に過ごしましょう。

**近視**にならないための**新常識**

たくさん外で過ごそう

平均  
1日2時間

木陰やベランダ  
でもOK

近視になりたくない人はもちろん、  
 すでに近視の人も悪化防止に  
 なるといわれています。  
 走り回らなくてもOK。  
 外で過ごすことがポイントです。

# 6月の予定

1学期の健康診断は、2・3年生の内科検診で終了になります。受診のお知らせを受け取った人は、早めに病院を受診しましょう。

検診	対象	連絡事項
4日(木)尿検査二次	※	個別連絡します
9日(火)尿検査二次予備	※	個別連絡します
10日(水)内科検診 AM	3年生	ジャージ登校
17日(水)内科検診 AM	2年生	ジャージ登校

## —お知らせ—

本日4日(木)各クラスにて 水泳前健康調査 (水色の用紙) を配布します。

保護者の方に記入してもらい、**8日(月)**までに担任の先生へ提出してください。

けん こう しん だん  
**健康診断**

う お  
受けて終わり

じゃ  
もったいない!

じゅ しん  
受診のおすすめ  
をもらったら ✕

そう き ちりよう  
早期治療の  
チャンス

き  
気になるところが  
み  
見つかったら ✕

せい かつ みなお  
生活を見直す  
チャンス

けっ か  
結果がバッチリ  
だった人は ✕

じぶん  
自分の  
よいところ  
に気づける  
チャンス