



令和5年9月29日

伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校 保健室

2学期は行事が目白押しですね。自分で体調を整えていきましょう。1日のエネルギーを食事でもと、1日の疲れを入浴と睡眠でもと、次の日はリフレッシュして頑張れるようにしましょう！

寝不足や疲れがたまるとけがもしやすくなります。けがはしないのが一番ですが、もしけがをしてしまっても、あわてず自分で出来る手当てをしていきましょう。

自分で出来る「けがの手当て」について学習しました。



すり傷きり傷はしっかり洗う。鼻血は小鼻の少し上あたりを押えて下を向く。やけどはすぐに冷やす。打撲や捻挫もすぐに冷やして安静にする。など、自分で出来る応急手当を学び、その後、かるたで復習しました。御家庭でもまずは自分で、手当てが出来るように言葉がけをお願いします。



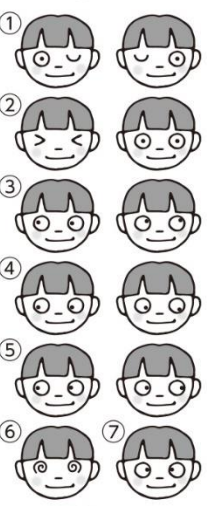


とお やま そら み
遠くの山や空を見て、
 め やす じかん
目を休ませる時間を
 つく
作ろう。

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。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
 より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
 調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。
 目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。