

# ほけんぞうい10月

令和6年10月2日 伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校 保健室

10月の保健指導では「けがの手当て」について学習しました。少しのけがなら自分で手当てすることは可能です。しっかりと身につけて、実習先や外出した時にけがをしても焦らず対応できるようになるといいですね。またバックの中にハンカチ、ティッシュはもちろんですが、絆創膏を忍ばせておくといいですね。



虫刺されはまず洗って、薬を塗ろう。掻くと治りが悪くなるよ。塗薬は、たくさん塗っても効果は変わりません。少量で大丈夫です。



授業の振り返りで、適切な手当てを選ぶかたを行いました。どんな時にどんなことをすれば、早く治せるのか考えながら楽しく勉強しました。



鼻血が出たら、下を向いて、5~10分くらい、手で小鼻をつまんでおきましょう。鼻にティッシュなど詰めると、取る時にまた出血することがあるので、つまんで止めましょう。



**目の愛護デー** 10月10日は目の愛護デーです。春に目の検査をしましたが、「もう一度やりたい」「ちょっと見にくくなっている」など、気になっている人は休み時間を使って視力検査を行いますので、声をかけてください。



視力低下のサイン

- これ  
やっていませんか？
- 近くで見る
  - 顎を上げて見る
  - 目を細めて見る
  - 片眼を閉じて見る



まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、**目**を守っています？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

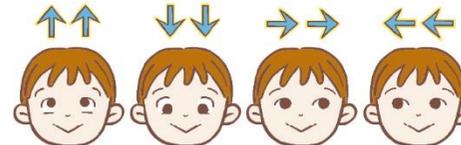
目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続けると目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。