

ほけいだよ

令和7年 10月1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「自分で出来るけがの手当て」について考えました。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。

蚊に刺されたときはどれを塗りますか？



家にある薬の中で、何を
使えばよいかグループで
考えました。虫に刺された
ら、掻く前に薬を塗ろう！

鼻血が出たら、まず手で小
鼻をつまんで、下を向いて、5
～10分くらいじっとしていま
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、鼻をつま
んで止めるようにするとい
いですね。



その他、やけどや
打撲、熱中症につ
いてまず最初に何
をしたらよいか、グ
ループで話し合
いました。対応を覚え
て、自分で出来るこ
とをしていこう！

すり傷、切り傷の時はまず
最初に何を
せん
全グループ「流水で洗う」を
えら
びました！
軽い傷なら、消毒はせずに、
流水できれいに洗うことが
いちばんだいじ
一番大事です。



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



目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

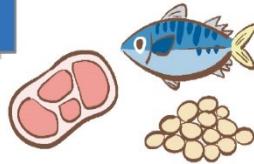
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

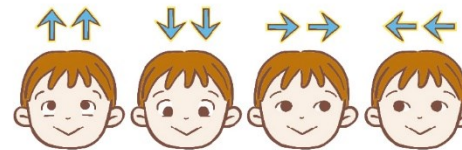
目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



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。その状態が長く続く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。

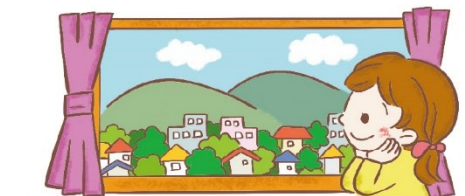


目を動かす

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。

目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



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。