

保健だより 10月

郡山中学校 保健室
平成30年10月4日



☆☆「目をぶつけた」ときは先生に相談しよう！☆☆

郡山中学校では目を打撲するけがが時々あります。すぐに病院で受診するかどうかを確認する必要がありますのでそのままにしないで先生に相談してください。

- 目をぶつけた状況と原因を教えてください。
- 同時に次の3つの自覚症状を確認します。

- 目を開けられるか？
- 見えるか？
- ダブって見えないか？

目を開けられない原因は、強い痛みとまぶたの強い腫れです。目を開けられなければ見えるかどうか？ダブって見えないか？緊急性の確認ができません。視力検査をして極端に視力が低下していたら、重傷の可能性があります。また、視力には影響がなくても、両目で見たらダブって見えることがあります。正面だけではなく、上下左右、斜め方向にも目を動かして、目が動かない方向や、ダブって見える方向がないかを確認します。

この3つができない時はすぐに眼科で受診が必要です

意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。



☆☆運動会に向けて、子どもたちは練習に励んでいます。特に3年生は久しぶりに全力で走ると脳貧血になったり、筋肉痛、肉離れなどのけがをおこしやすくなっていますのでウォーミングアップとクールダウンを丁寧に行ってください。

なぜ大切？ ウォームアップとクールダウン

★ウォームアップの目的

- 1 パフォーマンスをアップ
- 2 ケガを予防



- ・体がほどよく温まると、筋肉や関節の動きがよくなるため、パフォーマンスがアップします。またケガの予防にもなります。
- ・神経系の伝達もよくなるので、パフォーマンスのアップに役立ちます。

★クールダウンの目的

- 1 疲労を軽くする
- 2 スポーツ障害を予防

- ・筋肉にたまった疲労物質を取り除くため、疲れがたまりにくくなります。また運動で傷ついた筋肉を修復するのでスポーツ障害を予防します。

