

ほけんだより

仙台市立坪沼小学校
仙台市坪沼幼児学園
第 8 号
平成 24 年 10 月 5 日



先日まで暑くて半袖で過ごしていたのに、今週は一気に気温が下がり秋の到来を感じさせられる今日このごろです。坪沼小学校では、先週までかぜ症状による欠席児童が増加していましたが、今週は、全校児童が全員揃って活動ができています。しかし、かぜ症状が続いていてまだ本調子ではない児童も多く見られますので、今週末から始まる秋休みの5日間には、しっかりと体調を整えて元気いっぱい2学期が過ごせるよう生活リズムに気をつけましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です！！

目の愛護デー



目から入る情報は、情報全体の80%を占めると言われています。全国学校保健統計によると、年々“視力1.0未満の子どもが増加”しています。考えられる一因として『遊びの変化』が挙げられ、ゲームやDVDの普及で、幼少期から長時間、近い距離を連続して見続ける遊び方が増えたことも、“見る力（視力）”の発達に影響していると考えられています。“見る力”には、目だけでなく、脳の発達も必要です。さまざまなものを見て、体を動かし、経験する中で、子どもたちの“見る力”はぐんぐん育てます。スポーツの秋たくさん体を動かして遊びましょう！！

目にやさしい生活をしていませんか？



前髪が目にかかっている。



テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。



正しい姿勢で勉強している。



テレビ画面から2m以上はなれてみている。



部屋の照明は、適度な明るさにしている。



好き嫌いなく、バランスのよい食事をとっている。



目にゴミが入ったときは、目をこすらず、よく洗う。



睡眠時間をしっかりとっている。



時々、遠くをながめることがある。

自分でできるきずの手あては…



第2回

けがをしてしまったときの応急手当の方法について、9月に「すり傷・切り傷」「鼻血」「突き指」について紹介しましたが、今回は「目に異物が入った」「目をうった」「頭をうった」ときの手当の方法を紹介します。いざという時のために、自分でできる手当をしっかりと覚えておきましょう。

目に異物が入った めにいぶつがはいった



- ① 清潔な洗面器などに水道水を入れて、顔をつけ、水の中でまばたきする。
- ② 薬品や洗剤が入ったときは、大量の流水で十分洗い流した後、すぐに病院に行く。

ポイント

- ・目の異物が気になっても、目をこすってはいけません。目の角膜（目玉の表面の膜）を傷つけてしまうことがあります。

注意点

- ・痛みがあったり、異物が残っている感じがするときには、病院へ行きましょう。
- ・鉛筆の芯やとがったものが刺さったときは、抜かずに病院へ行きましょう。

目をうった めをうった



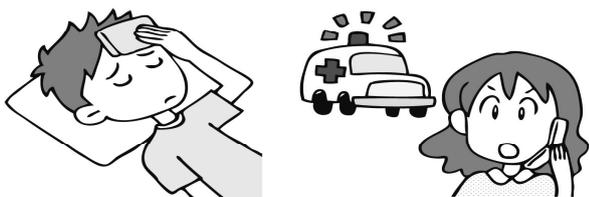
- ① ぬらしたタオルなどで冷やす。そのとき、目玉をおさえないように気をつける。
- ② 安静にして様子を見る。

注意点

- ・目や目のまわりの痛みが続く、目が赤い、目が開かない、吐き気がするなどのときは、病院へ行きましょう。
- ・目をうって骨折することもあります。見え方がおかしいときは、病院へ行きましょう。例えば…
- ・ものが二重に見える
- ・左右でみえ方が違う
- ・目の動きがおかしい



頭をうった あたまをうった



- ① 反応がある場合は、冷たいぬれタオルなどで冷やして、しばらく安静にする。
- ② 反応がない場合は、近くの大人に知らせて119番通報してもらう。

注意点

- ・出血している場合は、きれいなタオルやガーゼでおさえて血をとめます。
- ・吐き気や頭痛が長引く、手足が動かみにくい、耳や鼻から出血している場合は、すぐ病院へ行きましょう。
- ・直後は平気な様子でも、数時間～数週間後に容体が変わることがあります。注意して様子を見ましょう。

