

ほけんだより

館林特別支援学校

# かけはし

令和6年度10月号



厳しい暑さもようやくおさまり、さわやかで過ごしやすい季節になりました。この時期は夏の暑さの疲れや、昼間と朝晩の寒暖差などで体調を崩しやすくなります。今月は小学部の修学旅行や秋の旅行があり、来月上旬には中学部の修学旅行など学校行事が続きます。衣服の調節や十分な睡眠など体調管理をよろしくお願いします。

## 目を大切にしよう(10月10日は目の愛護デー)

### ○○○目にやさしい行動○○○

- ・しっかり睡眠をとる
- ・テレビを寝転んで見ない
- ・暗い所で本などを読まない
- ・前髪が目にかからないようにする
- ・眼鏡やコンタクトは自分の度にあったものを装着する
- ・テレビは離れ見みる(2~3m)
- ・ゲームは時間を決める、30分やったら休憩する
- ・時々、遠くを見る



### 目にケガをしたとき!

日常生活で起こりやすい目のケガは大きく3つに分けられます。

- ① 鈍的外傷・・・ボールが当たった、スポーツ競技中に相手とぶつかったことで起きるケガです。目自体への影響だけでなく、目を囲む骨が骨折することもあります。  
**【応急手当】**タオルで包んだ保冷剤などで目のまわりを冷やす。
- ② 鋭的外傷・・・鋭い刃物や木の枝、歯ブラシ、鉛筆などが目に入ることで起きるケガです。  
**【応急手当】**すぐに手術のできる眼科を受診する。刺さったものは無理に抜かない。紙コップなどで傷を保護して受診する。
- ③ 化学外傷・・・洗剤や薬品などが目に入ることで起きるケガです。  
**【応急手当】**できるだけ早く流水で目を洗う。目を開けたまま、流水で10分以上化学物質を洗い流し、医療機関を受診する。

#### 【受診の目安】

- 白目や黒目に出血や充血がある
- 痛みが強い、改善しない
- 視力低下がある、ぼやける
- 金属や木、鋭いものが刺さった



### 目に異物が入ったとき!

ほこりや虫、まつ毛などが目の中に入ってしまうことがあります。

**【応急手当】**水に顔をつけて何回もまばたきをする。できない場合は、水圧の弱いシャワーやペットボトルに入れた水をゆっくりやさしくかけるのがおすすめです。

#### 【受診の目安】

- 酸性やアルカリ性のものが入ったとき
- 視力障害(見えにくさ)があるとき
- 目の痛みが続くとき