



# ほけんだより



練馬区立小竹小学校  
保健室  
平成30年 10月号

運動会も終わり、今度は学習、読書の秋です。  
朝夕の気温差が激しい季節です。  
お子さんの体調管理に十分お気を付けてください。

保健目標 目を大切にしよう

## 目のケガの対処法を知ろう



10月10日は目の愛護デーです。普通、顔や体にケガをした時はきず口を洗ったり、絆創膏を貼ったりしますが、目のケガの場合はどうすれば良いのでしょうか?なるべく早く眼科へ行くことが大切ですが、まずどうすれば良いか、してはいけないことは何か、を知っておきましょう。

### 目のケガの応急処置

液体や粉状(砂、洗剤など)のものが入ってしまった時



水でよく洗い流す。何が入ったかわかるように、洗剤などは容器か説明書を病院に持っていく。

目がきずついている時

血が出たらタオルなどをかたく当てる



汚れていたら汚れを洗うが、痛かったら無理に目を開けない。

目をぶつけた時



病院につくまでぶつけた場所を冷やしておく。

### 目をケガした後

#### こんな症状が出ていたら

**要注意!**

- ものが二重に見える見え方がおかしい
- 目を動かしてもものを見ることができない

### 目をケガした時してはいけないこと

目をこする

**X**



水で洗う時も水道の水を流すが、洗面器にはった水に目をつけるだけにして、絶対に手でこすらない。

きずがついた目を動かす

**X**



この状態から動かすときずが広がってしまう!

目は両方同じ方向に動くので、ケガをしてない方の目も動かさないようにする。

刺さっているものを抜く

**X**



水で流せない異物はピンセットなどで取らずに、すぐに病院へ行く。

目の奥、表面、目の周りなどが痛い

目が赤くなる  
血が出る

目が見えにくい

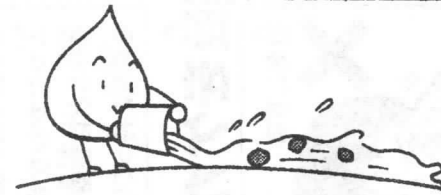
このような場合はその場でしていた活動は中止し、すぐに病院へ行きましょう。



涙はどんな働きをするのだろう

# 目の健康にかかせない涙の働き

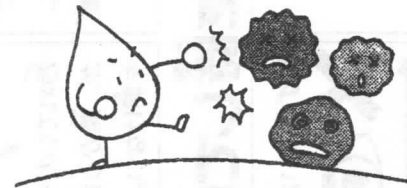
目は体の外の空間と直接接している器官です。空気中にはほこりやごみ、細菌などが含まれていますが、これらから目を保護しているのが涙です。涙はまばたきのたびに分泌され、目の表面をたえずうるおしています。もし、この涙の量が減ってしまうと、目を保護することができなくなるばかりでなく、目の表面がかわいて、ドライアイという病気になってしまいます。涙をきちんと分泌させるためにも、目によい生活習慣を身につけましょう。



目に入ったゴミを洗い流す。



角膜を保護する



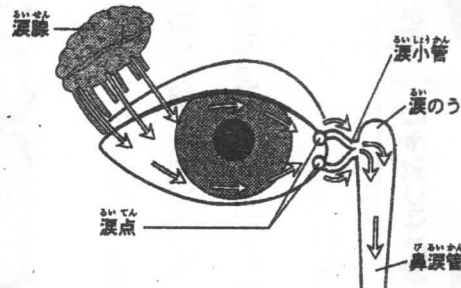
細菌感染から目を守る。



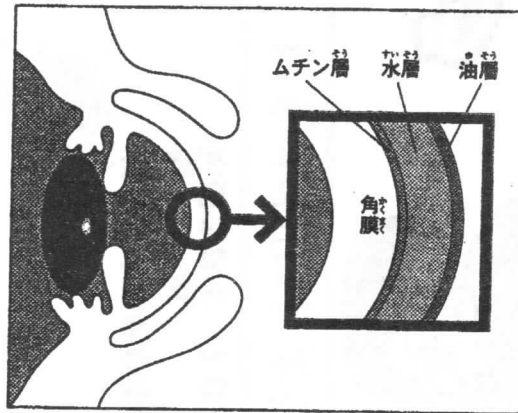
目の乾燥を防ぐ。

涙はどこから出てくるの？

涙は上まぶたの目じりのあたりの涙腺から、まばたきするたびに分泌されます。そして涙点を通して鼻の方へ流されて、たえず循環しています。このまばたきをするたびに涙を「基礎分泌」の涙といい、悲しい時やうれしい時に出る涙を「反射分泌」の涙といいます。



涙はどのように目をおおっているの？



- 油層…1番外側にあり、涙が蒸発しないようにする働きをしています。
- 水層…2番目にあり、目の表面の栄養と水分の補給をしています。
- ムチン層…角膜の上であり、涙が目の表面から落ちないようにしています。

涙を分泌させ、目の健康を保つには

30分!  
30分以上続けてゲームや、コンピュータを使わない。

コンピュータや、ゲーム、読書は明るい部屋でする。

コンピュータやテレビの画面は目線より低くする。

携帯ゲームや携帯メールは乗り物では絶対しない。

目が痛かったり疲れたら無理をしないで休む。

目によいビタミンを含む野菜や果物を多くとる。