

おげんじよ 月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成 25年10月9日発行
(家庭数配布)

目をこすっているのは？



お子さんの様子から、原因を考えてみてください。



こんな点に注意しましょう。

ものもらいに
かかりやすくなります。
▶髪の毛や手についた細菌が
感染します。前髪は目にか
からない長さにしましょう。

強くこすると、目に
傷がつくことがあります。
▶まばたきをさせたり、目を
閉じさせたりします。痛み
がある時は、眼科へ。

アレルギーや感染症の
可能性があります。
▶発熱や鼻水、目やになどの
症状がある場合は、早めの
小児科受診をお勧めします。

長い前髪 気を付けて

●見えにくい

前髪がじゃまになって、
まわりがよく見えません。
それに、まわりの人からも、
あなたの顔が見えにくいのです。

●気が散りやすい

いつも前髪が気になって、
ものごと集中できません。

●目にばい菌が入りやすい

髪の毛の先が目に入ったり、髪が
気になって目をこすったりするので、
ばい菌が入りやすいのです。

こんな困ったことが起こらない
よう、前髪は、目にかからない長
さに切っておきましょう。

こんなとき、 どう対応すべきですか？



◆砂が目に入った！

目に入った砂は、目薬を多めにさすことで、
うまく流し出せることがあります。しかし、
まぶたの裏に入り込んでしまった場合は、角
膜にすり傷を残すこともありますので、早め
に眼科を受診しましょう。

◆目にボールが当たった！

目を打撲して、充血やまぶたの腫れ、痛み
もなく、見え方にも異常がないような場合
でも、目の奥には打撲による異常が起きて
いることがあります。

痛みはありませんが、放っておくと、網膜
がはがれ始め、網膜剥離を引き起こし、目に
障害を残すこともあります。

目を打撲した際には、念のため眼科を受診
しておくとい良いでしょう。

※参考：公益社団法人日本眼科医会ホームページ。

目の疲れ = 脳の疲れ



目は、外の光を取り入れる窓で、その
光を受け取って分析し、情報として処理
するのは、脳の役目です。私たちが「見
る」ことができるのは、目と脳がいっし
よに働いているからです。

目が疲れたな、と感じる時は、脳も疲
れています。長い時間、作業をしている
と、だんだん能率が悪くなってくること
がありますが、それは目とともに、脳も
疲れているからです。

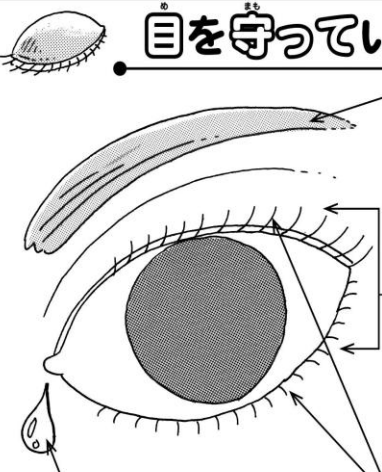
1～2時間に一度、休憩をとることが
能率アップにつながります。毎日しっ
かり睡眠をとって、目と脳をじゅうぶん休
ませることもお忘れなく!!

～保健室からの
お願い～

保健室では、打撲
や捻挫などのケガ
の手当に「保冷剤」
にハンカチを巻い
て使用しています。
ご家庭でご不要な
保冷剤がありまし
たら、ぜひ保健室に
いただけますよう
よろしく願いし
ます。



目を守っています



まゆ毛

- おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防いでいます。
- 目元にかけてつくって、強い光が直接目に入らないようにしています。

まぶた

- まばたきをして、目が乾かないようにしています。
- 目にものが入ったり、当たったりするを防ぐ、ふたの役割があります。


まつ毛

- 細かいゴミやホコリが目に入るのを防いでいます。
- 上下のまぶたについています。


なみだ

- まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守っています。
- 目に入ったゴミやホコリを洗い流します。


目が困っています



ゲームのしすぎ



本やノート、テレビに近づきすぎ



明るすぎ
暗すぎ

目は、起きている間、ずっと休まず、働き続けます。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度は、あなたが困ることになります。

目を守るルールをつくらう

- ★ゲームは、1日合計30分まで*。
- どこでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。
- ★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。

※参考：「子どもとメディア」の問題に対する提言 社団法人日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会



10月の保健目標

目を大切にしよう

つらい 症状…… 疲れ目

まず、症状をチェック

■いつから？ 日くらい前から

■どんなふう？

目が乾くような感じ／目の奥が痛む／
焦点がぼやける／充血

■他の症状は？

頭痛／肩こり／集中できない／その他 ()

…………… その**原因**は？

生活をふりかえってみよう

姿勢が悪いと言われませんか？

睡眠不足では？

ゲーム、パソコン、メールに熱中していない？

症状が重いときや長く続くときは、疲れ以外が原因になっている可能性もあるので、眼科を受診しましょう。

目のケガ+救急メモ

- 目にゴミが入った!!
静かにまばたきをして、涙で流すようにします。とれにくいときは、水を張った洗面器に顔をつけ、数回まばたきをします。
- ボールが当たった!!
腫れや出血がないかを確認して、なるべく早く眼科へ。

▲ 目をこすると、まぶたの裏に入りこんで、ますますとれにくくなります。

▲ 外見に異常がなくても、眼球の内部が傷ついていたたり、骨折していることがあります。必ずその日のうちに受診しましょう。

10月8日「骨と関節の日」

私たちの体は、約200本の骨が、おたがいにつながって形づくられています。骨と骨とのつながりのうち、動かせる部分を「関節」といいます。関節の働きによって、手足や指、肩や腰などが自由に動かせるのです。

10月8日は、十と八を組み合わせると「ホ」に見えることから、「骨と関節の日」。スポーツのさかんな季節です。骨や関節を痛めないよう、けがに気を付けて楽しみましょうね。