

ほけんだより  
旭丘小学校

# いのち

じぶんのいのち、みんなのいのちをたいせつにしよう。  
2023年(令和5年)9月12日



タイムスリップ探偵 たんでい  
早く治った謎を解け!

いっしょ 一緒にいてケガをした2人組。  
1人はケガが早く治ったらしい。  
早く治ったのはどっち? それなぜ?

こんねんと かいめ しりよくけんさ おこな  
今年度2回目の視力検査を行いました!

“黒板の字がぼやけて見えるようになった”

“ものを見る時に、目を細めることが増えた”

“本を読むときに、顔を近づけてしまう”

“テレビに近寄って見てしまう”



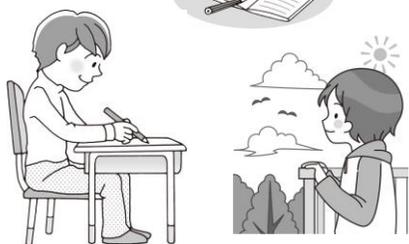
まいにち せいかつ 毎日の生活のなかで、こんなことはありませんか? 多くあてはまる人は、遠くが見えにくい「近視」の状態になっているかもしれません。

今回は、全員に検査結果を配付します。視力がB判定以下で、今年度眼科を受診していない人や、4月よりも視力が低下した人は、受診をおすすめします。また、視力は検査日の天候や、目の状態などによって変わってきます。再検査も実施しますので、希望される方はお知らせください。

## 目の健康のために気をつけること

★本を読むとき、スマホやゲームなど近くを見る時は...

- 明るいところで
- 背すじをしっかりとのばして
- 目とのきよりを30cm (パー2つ分) 以上はなす
- 20~30分に1回は遠くを見て休けいする



★そのほかにも...



前髪が目に  
かからないようにしましょう



早めに寝て  
目を休ませよう



目をこすらないようにしましょう

<p>ケース1+</p> <p>運動場で転んでケガをした</p> <p>ケガをした後の行動を見てみよう。&gt;&gt;</p>	<p>Aさん</p> <p>傷口を水で洗った。</p> <p>Bくん</p> <p>そのままにした。</p>	<p>早く治ったのは Aさんだ!</p> <p>砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうから、水で洗って清潔にしよう。</p>
<p>ケース2+</p> <p>熱いフライパンを触ってやけどした</p> <p>ケガをした後の行動を見てみよう。&gt;&gt;</p>	<p>Cさん</p> <p>水道水で5分以上冷やした。</p> <p>Dくん</p> <p>氷で5分以上冷やした。</p>	<p>早く治ったのは Cさんだ!</p> <p>氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。</p>
<p>ケース3+</p> <p>校庭でサッカーをしていてぶつかった</p> <p>ケガをした後の行動を見てみよう。&gt;&gt;</p>	<p>Eさん</p> <p>動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。</p> <p>Fくん</p> <p>無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。</p>	<p>早く治ったのは Fくんだ!</p> <p>無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。</p>



9月9日は「救急の日」。みなさんは、AEDという言葉を知っていますか? AEDは、心臓がけいれんを起こして全身に血液を送れなくなったときに、電気ショックをあたえて、正常な心臓のリズムに戻すための機器です。

AEDがどこにあるかを知っていれば、自分で取りに行ったり、周りの大人に教えたりすることで、いのちを助けられることにつながります。学校以外にも、駅やショッピングモール、公共施設など、人が多く集まる場所にはAEDが置いてあります。どこにあるか探してみてくださいね。

