

ほげんだより10月

平成28年10月18日
農芸高校 保健委員

覚えておきたい応急手当

走っていたら転んで
すりむいてしまったとき。

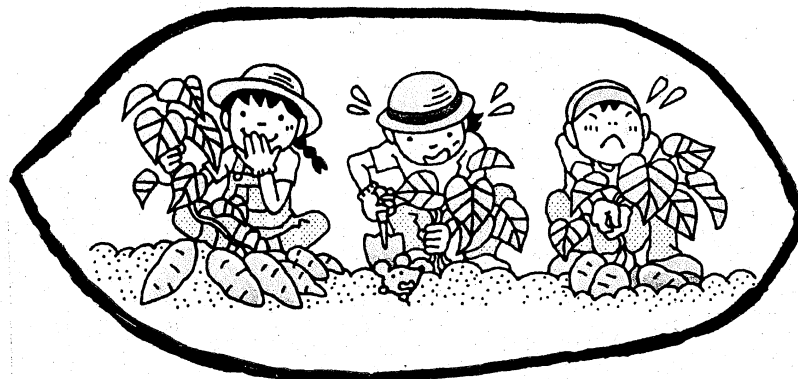
正しい応急手当は？

A
こばをつけて、
放っておく。

B
水で洗って、きれい
なタオルをあてる。

答え...**B**
水で洗って
きれいなタオルを
あてる。

砂や泥がついたまま
傷を放置すると、傷口
からばい菌が入ってし
まいます。



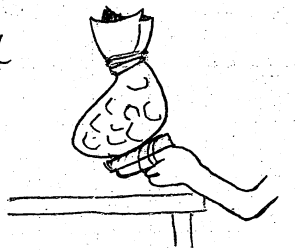
ボールをトスする時に
突き指をしてしまった。
正しい応急手当は？

A
固定して冷水で
冷やす。

B
指をぎゅっと
引っばってみる。

答え...**A**
固定をして
氷水などで冷やす。

突き指を引っばると
悪化してしまいます。
副木で固定して冷やし
ましょう。
※痛みが強い場合は
すぐに病院へ!!



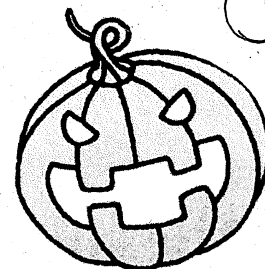
強い風が吹いて
ホコリが目に入った。

A
目をこすって、
みる。

B
水をためた洗面器に
顔を入れて
まばたきをする。

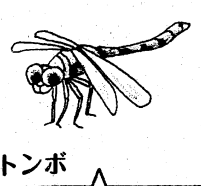
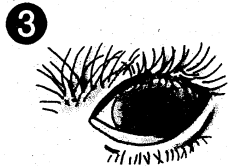
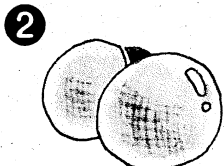
答え...**B**
水をためた洗面器に
顔を入れて、
まばたきをする。

汚れた手で目
をこすると目
を傷つけてし
まったり、ばい菌
が入って炎症を
起こします。



「健」9月・10月号より

この目、
だれの目？
動物たちはそれぞれの環境にあわせて特
徴的な目を持っているよ。下の3つの目の
持ち主はだれかな？ 線で結んでみよう。



砂漠で暮らす私たちは、
風が吹いても砂が目
につかないように長いま
げを持っているのよ。

僕の目は、広い範囲を見
渡すために、瞳が横長に
なっているよ。後ろから
肉食動物がやってきても
すぐにわかるのさ。

約2万個の小さな目が集
まって、1つの大きな目
になっているよ。視野が
広いうえに、動くものに
とても敏感なの。

644-01 2014-10 24-01

目を守るために自分でできることは何かな？

- テレビやゲームの時間を決めよう
- 遠くの景色を見て目を休めよう
- 明るいところで字を読もう
- 目にいいものを食べよう

例えば？
にんじん、ほうれん草、チーズ、ブルーベリーなど