

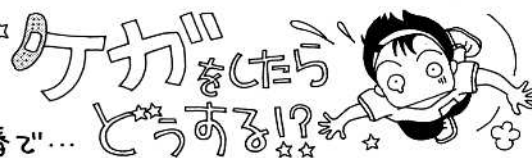


運動するのもとても気持ちのよい季節です。ケガには十分気をつけて思い切り頑張りましょう！



もうすぐ アオハル祭

練習・予行・本番で...



筋肉痛を防ぐコツ

慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチがきていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン
血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



ツメがはがれた！

自分のツメはどうか。長い人は短く切っておきましょう。

すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ だま づきゆび すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



爪が割れた! はがれた!! すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと水で洗います! 蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血 鼻をつまんで下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

ツメ 伸びすぎていませんか?



形



四角く、角が少し丸い角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ



爪と指の長さが同じ深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。



●知っておきたいコンタクトレンズの基礎知識

医療機器

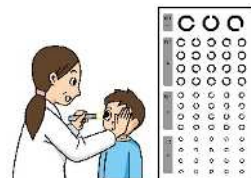
コンタクトレンズは、近視・乱視・遠視などを補正するための医療機器で、厚生労働省の基準に従って、人体に大きな影響を与える「高度管理医療機器」に分類されています。

ケア

コンタクトレンズは、目に入る「異物」。毎日のケアと正しい使い方が、あなたの目を守ります。

- 洗浄と消毒をしっかりと。
- 装用時間を守る。
- 使用期限を守る。
- つけたまま眠らない。
- 必ず眼科専門医で定期検診を。

トラブルの症状がなくても、必ず検診を受けましょう。



裏へ

「進む近視をなんとかしよう大作戦の巻」 日本眼科医学会より

近視のメカニズムや、近視になった人の発症リスクが高いとされる緑内障などの症状をアニメ化して、分かりやすく紹介しています。ご覧ください。

近視マン

おいらがみんなを近視にしているよ〜

近視啓発動画

きんし

きんし

きんし

進め近視を

なんとかしよう

まき

だいさくせん

大作戦の巻

QRコード

【あらすじ】

学校に通う子どもたちを近視にして、学校を支配しようとする近視マンに立ち向かうキミちゃん

子ども達。キミちゃんが考えた大作戦とは？

キミちゃん

ボクのマンガはこちから

アンケートにご協力ください。

QRコード

QRコード

公社団法人 日本眼科医学会

企画・制作

「目を守るためにはどうすればいいの？」 文部科学省 HP より
近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進国では多い傾向にあります。文部科学省の調査でも、日本における裸眼視力1.0未満の子どもの割合は、調査開始の昭和 54 年から一貫して増加傾向にあります。保健室前の掲示板にもはってあります。ご覧ください。

目をまもるためにはどうすればいいの？

ふくろう先生に
しつもん！



ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？

ほんとだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。



でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね！

メガネをかければはいじょうぶって思っていない？
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気に
かかりやすくなるなんてこわいな...
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ①部屋は明るくする
- ②目は画面から30cm以上はなす
- ③30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね〜！



それから、外で過ごすときと近視になりやすいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの大人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を締めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かざって見えたりする