



令和8年

10月 健やか子育てだより

大田区保育サービス課
保育園看護師

10月10日は「目の愛護デー」です。目は多くの情報を得るために重要な役割を果たしています。
今月は目をけがしてしまったときの症状とその対処法についてお知らせしていきます。

シリーズ ホームケア

目のけが

様子を見る

- ・充血があったが
すぐにおさまった
- ・涙が出たが止まった



至急病院へ

- ・まぶたを開くことができない
- ・物が二重に見える
- ・充血が続く
- ・異物感がある
- ・まばたきが多い
- ・見えにくい、見えにくそうにしている
- ・痛みを訴えている
- ・涙が止まらない
- ・吐き気や頭痛を伴う



【家庭での手当て】

目やまぶたを打撲した時

- ・目は強くおさえず、水で濡らしたタオルで冷やしましょう
- ・まぶたなど出血がある場合は出血部分を清潔なハンカチやガーゼで覆いましょう



異物が入った時

- ・目はこすらないようにしましょう
- ・目の周りに砂などが付着していたら、
清潔なガーゼやティッシュで優しく拭き取りましょう
- ・砂、ほこり、まつ毛などが目に入った時は、水道の水で洗い流しましょう
- ・尖ったもの（ガラス片、鉛筆、お箸、木など）がささった場合、ささったものは抜かず、
病院に連絡の上、受診しましょう
(目は左右連動し同じ方向に向くので、両目を軽く覆うことで動きの抑制ができます)



目のけがは、見た目だけでは分からないことがあります。気になるときは、早めに眼科に相談しましょう。迷ったときは、#8000(こども医療でんわ相談:下記)や#7119(救急安心センター・24時間対応)で相談もできます。

休日・夜間にこどもの症状への対処に困ったら…

こども医療でんわ相談 『#8000』 医師・看護師に電話で相談できます

平日 : 18:00~翌朝8:00 土・日・祝日 : 8:00~翌朝8:00