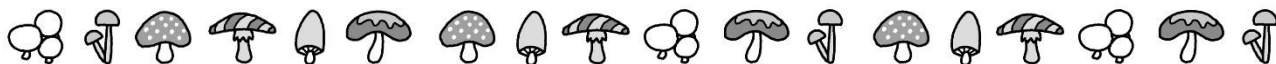




令和5（2023）年10月
栃木県立益子特別支援学校

朝晩は過ごしやすい気温の日も増え、秋らしい陽気になってきました。
今月はましこ祭があります。体調を整え、普段の頑張りを十分に発揮できる
よう、応援しています。頑張らず、休むことも大切にしてくださいね！



10月10日は
目の愛護デー！

目のクイズに挑戦！めめ

Q1 まつげは何のためにあるでしょう？

- ① かわいく見えるようにするため
- ② 目にゴミが入らないようにするため
- ③ 涙を吸い取るため



Q2 目にゴミが入ったらどうすればいいでしょう？

- ① ゴシゴシこする
- ② 指で取る
- ③ 水を張った洗面器でまばたきをする



Q3 まばたきをしない生き物はどれでしょう？

- ① さかな
- ② 人間
- ③ いぬ



Q4 目が悪くならないようにするにはどうすればいいでしょう？

- ① ゲームやスマホ、本などを見るときは
あか明るいところで見
- ② 外で遊ぶ
- ③ 遠くを見るようにする



答え

Q1…② Q2…③ Q3…① Q4…①②③

Q4の解説

外遊びが少ない子どもは近視になりやすいと言われています。また、ネパールの研究で近くを見ることが多い子どもに近視が多いという報告があります。



それ、ドライアイかも?!

ドライアイって?

目の表面にある涙の膜が崩れてしまう病気のこと。

どんな症状が出るの?

- 目が痛い
- 目が疲れる
- ゴロゴロする
- 目が乾く
- まぶしく感じる
- 目が赤くなる
- 涙や目やにが出る

どうしてになってしまうの?

- 長い時間ゲームやスマホの画面を見る
- 目にエアコンの風が当たる など

どうしたらいいの?

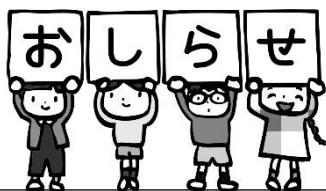
- 眼科で目薬を出してもらう
- ゲームやスマホの画面を見る時間を減らす
- 目にエアコンの風が当たらないように調節する



10月17日~23日は「薬と健康の週間」

薬は指定されたタイミングを守って飲もう

薬の説明書をよく見ると、食前・食後など書いてあります。飲むタイミングを守ることで、薬がしっかり効くようになります!



全国的にインフルエンザが流行しています!!

急な発熱、頭痛やいつもと違う様子が見られた場合には早めに医療機関の受診をお願いします。

インフルエンザと診断された際は学校へ御連絡ください。

登校する際には保護者記入の「登校申出書」が必要です。学校のホームページからダウンロードできます。印刷が難しい場合には郵送することもできますので、御連絡ください。