

ほけんだより 10月

令和6（2024）年10月
栃木県立益子特別支援学校

朝や夜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。頑張りすぎず、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

知ってる？ 涙のはたらき



涙のはたらきには、目の乾燥を防ぐ・酸素や栄養を目に運ぶ・目のごみを洗い流すなどがあります。

おぼえよう！

目薬の使い方

1 目のまわりのよごれをふき取り、
手もせっけんできれいに洗ってお



2 顔を上に向けて、
指で下まぶたを広げる。



3 ようきさきめ容器の先が目やまつ毛にふれな
いように、下まぶたに液を1滴
(または決められた量) 落とす。



4 そのまま目を閉じ、目がしらを
お押さえてしばらく待つ。
まばたきはしない。



5 目薬があふれたら、
必ずふき取っておく。



涙と「まばたき」の役割

私たちの目から流れる涙は、常に目の表面を覆っていて、酸素や栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したりして目の機能をサポートしています。そして、こうした働きを支えているのが「まばたき」です。まばたきをすると、まぶたの裏にある涙腺が刺激されて、涙が出る仕組みになっています。まばたきは1分間に約20～40回行われ、それによって涙は目の表面にまんべんなく行き渡って、大切な目を守っているのです。

出典：東山書房「健康教室」、他より

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大切です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労ってあげましょう。



目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする



「寝ながら」「ねこせ」をさける

ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつのはきは使わない

目と画面を
ちかづけすぎない

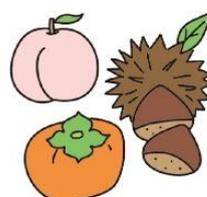


「歩きながら」はぜったいダメ!

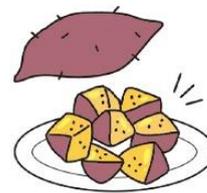


“しょくよくの秋” 食べものミニクイズ

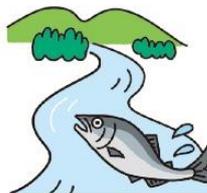
Q1 どんなことも成功には長い時間が必要という、くだものを使ったたとえで『もも・くり3年、かき〇年』という言葉があります。かきは何年?
①5年 ②8年 ③10年



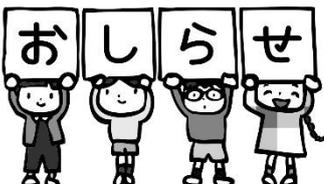
Q2 さつまいもで作る、甘くておいしい「大学いも」。「大学」という名前はどこからつけられた?
①さつまいもの名前
②レシピを考えた人の名前
③大学生にはやったから



Q3 さけ(しゃけ)は秋になると、海から生まれた川にもどり、卵をたくさん産みます。では、さけの卵はどれ?
①かずのこ ②たらこ ③いくら



(こたえ) Q1...②、Q2...③、Q3...③



新型コロナウイルスが流行しています!!

急な発熱、頭痛やいつも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。コロナウイルスと診断された際は学校へ御連絡ください。

