

がっこう ほけんだより10月号

大阪府立なにわ高等支援学校
H30. 10. 9



つい先日まで残暑が残っていて、むしむししていたと思えば今では風が冷たく、気温が下がりすっかり秋らしくなってきました。気候の変化で体調を崩していませんか？ 10月10日は目の愛護デーです。みなさんは毎日の生活の中で目を大切にしていますか？

朝起きてから寝るまでの間、目はいつも何かを見ていて、まわりからいろいろな情報を取り入れています。そんな働き者の目を大切にしましょう！！

めまも 目を守るもの



みんなの大切な目をいつも守ってくれているいろいろな役割

なみだ 涙



目の乾燥を防ぐ



目の汚れを洗い流す



目に酸素や栄養を運ぶ

まぶた

まぶたは眼球から外傷を守り、乾燥や寒さから守る働きをしています。

まつ毛

まつ毛は、ほこりが角膜や結膜に当たるのを防ぎます。また、まつ毛の周りのまぶた組織は、からだの中で一番薄い皮膚で、とても速く動けるようになっています。とてもデリケートな部分なので、泣いたり、こすったり、物が当たるとはれやすいのです。

まつ毛の本数は、上が100～150本、下が50～70本くらいです。

まゆ毛

まゆ毛は、汗や水が目に入らないようにし、目の横に流れるようにしています。まゆ毛の本数は、だいたい左右合わせて1300本くらいだと言われています。

ほごしゃ みな
保護者の皆さまへ

きぼうしゃ たいしょう しまかくけんさ じっし
希望者を対象に、色覚検査を実施しました。

いろ みえかた には 個人差がありますが、色覚の検査をしてみると大多数の人とは異なっている人がいます。
にちじょうせいかつ には ほとんど しまぼう がないことが多くありますが、がっこうせいかつ や じっしゅう により円滑にするために、がっこう
の検査（スクーリング）の結果により、眼科での詳しい検査をお勧めする場合があります。色覚検査結果
について不明な点がある場合は、担任を通じて保健室までお問い合わせください。

また、新たに受検を希望される際にはお知らせください。



10月15日は、世界手洗いの日です。

これから寒くなるにつれ、インフルエンザなどの流行も
予想されます。手洗いをしっかり行い、自分の体を病気
から守りましょう！！

てあら この手洗い、どこがダメ？



Aくん



ここがダメ！

Aくんは、休み時間に外で遊んでいて、次の授業まで時間がなく、
急いでいるため10秒くらいで手の平だけをゴシゴシしました。
そして、ハンカチを持っていなかったので服でふきました。

時間…

正しい手洗いには、
30秒以上かかると言
われています。
しっかり手洗いをしま
しょう！！

洗うところ…

洗い残しが多い、爪・
親指のまわり・指の間・
手の甲・手首もしっかり
洗おう！！

服でふく…

洗った手は、乾いた
タオルやハンカチでし
っかりと拭きましょう！

10月9日から11日に清潔度チェック
を実施します。ハンカチを常に持っている
ことはもちろんですが、普段から身だしな
みもしっかりと整えておきましょう！！