



保 学 内 第 6 号  
令 和 4 年 1 0 月 3 日  
大 阪 府 立 八 尾 支 援 学 校

秋風が心地よく気温も下がり過ごしやすいになりましたが、乾燥が気になる季節となりました。秋は急な気温の変化で下痢や嘔吐などの症状が出る感染性胃腸炎が流行する傾向にあります。日ごろから手洗いうがいをしっかりと行って予防しましょう。

### ✿ 生活習慣を整えよう ✿

過ごしやすい季節になったからといって、夜更かしをしていませんか？規則正しい生活習慣を意識して、すごしましょう。

## 気持のよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋  
スポーツの秋



食べ過ぎに注意  
体も動かそう

寒暖の差



気温に合わせて、  
上着を脱ぎ着しよう  
汗を拭くのも忘れず

秋の夜長

夜更かしせずに、  
しっかり睡眠を  
とりましょう



感染症が流行しやすい秋

体調を崩しやすいので  
しっかりと手洗い  
うがいをしましょう



## ❖ 10月10日は目の愛護デー ❖

10月10日は目の愛護デーです。目は私たちが生きていくのに大切な器官です。この機会に、目に優しい生活を心がけましょう。

### め せいかつ 目にやさしい生活に…みなおしたいポイント

じかん  
つかう時間が 「ながい」



かめんなどが 「ちかい」



まありが 「くらい」



まばたきが 「すくない」

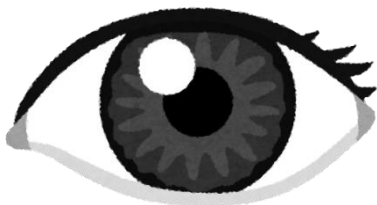


## ❖ 目についての豆知識 ❖

クイズに答えて、目について知りましょう

### クイズ①

1分間に何回まばたきをするでしょう？



こたえ. 大人は15~20回  
こどもは8~18回

まばたきをすることで目の乾燥を防ぎます。大人のほうがこどもより目が乾燥しやすいので、大きくなると、まばたきの回数が多くなります。

### クイズ②

どうして涙は出るでしょう？



こたえ. 目に入ったごみを洗い出したり、目に栄養を運んだり、目の表面のばい菌をやっつけたりするため。

ちなみに、うれしいときや悲しいときは水っぽいうすい味がして、怒っているときはしょっぱい味がします。