

ほけんしつからこんにちは

ほけんだより第6号

からつとくべつしえんがっこう
唐津特別支援学校

ほけんしつ
保健室

れいわねんがつにちはつこう
令和4年10月7日発行

すっかり秋らしい天気になってきました！朝夕は特に肌寒く、半袖だと心もとなく
感じています。毎日の気温に合わせ、衣服の調整を行いましょう。

空気も乾燥してきています。空気が乾燥すると、のどが痛くなったり、皮膚がかゆく
なったりしてきます。こまめな水分補給でのどを潤し、皮膚には保湿クリームを塗りましょう。

気温差があるときや空気が乾燥しているときは、体調を崩しやすくなります。体調管理に注意をしましよ



10月10日は目の愛護デー！

ただめぐすり
正しい目薬のさしかた 知っていますか？

〇×クイズ やってみよう！

ふだん、目薬をどのようにさしているでしょうか。正しい目薬のさしかたを、習ったことがある人は
少ないと思います。目薬に関する〇×クイズを作りました！口のワクに答えを書いてみよう。

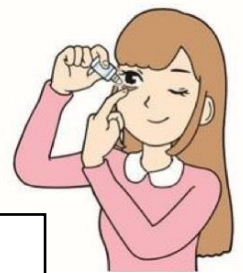
だいいちもん
第1問

て
手をせっけんと流水
であら
よく洗ってから
めぐすり
目薬をさす



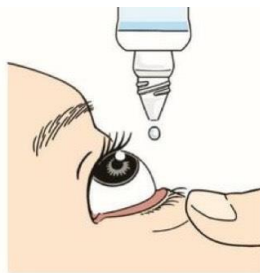
だいにもん
第2問

めじりめぐすりさき
目尻に目薬の先をつけ
ながこ
て、流し込むように
めぐすり
目薬をさす



だいさんもん
第3問

めぐすりりょう
目薬の量は
てき
3滴ほどたらす



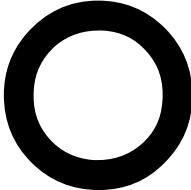
だいよんもん
第4問

めぐすり
目薬をさしたあと
まばたきをして
なじ
馴染ませる



かいとううらめん
解答は裏面へ！

かいとう 解答はこちら！ りゆう いっしょ 理由も一緒に確認しましょう。

だいいちもん 第1問 て手をせっけんと流水でよく あら洗ってから目薬をさす よごれた手でまぶたに触れること で、菌が目に入ってしまうことが あります。清潔な手でおこないましょう！ 	だいにもん 第2問 目尻に目薬の先をつけて、 なが流し込むように目薬をさす ひ皮ふにつけると、目薬の 先が汚れます。次に使う時、その汚れを目にい れてしまうことになるので、やめましょう。 
だいさんもん 第3問 目薬の量は3滴ほどたらす 目の中に入る量は0.02ml とき まっています。目薬の1滴は0.04～ 0.05ml なので、何滴いれても あふれるだけ！1滴で十分です！ 	だいにもん 第4問 目薬をさしたあと、まばたきを して馴染ませる まばたきをすると、目から鼻に 垂れてしまうので、しずかにまぶたを閉じて、 あふれた液をふき取りましょう。 



ぐあい わるい...と 感じる 症状は
もしかして、目からきているかもしれません！
つか め
“疲れ目サイン” を知ろう！



め おく いた
目の奥が痛い



め かわ じゅうけつ
目が乾く・充血



くび かた
首・肩のこりがある



つか め づつう は け ひ お
疲れ目が続くと、頭痛や吐き気、めまいを引き起こすことがあります。もしも、急に体
の変化を感じたときは、自分の生活や行動を振り返ることも大切です。

保護者へお知らせ

10月は発育測定があります。小学部は5日（水）、中学部は6日（木）、高等部は11日（火）におこ
ないます。児童生徒や担任の先生から、どれくらい成長しているか聞いてみてくださいね。