



大阪府立堺聴覚支援学校
保健室
令和7年10月

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごして楽しい思い出をたくさん作ってくださいね😊

10月の予定

日にち	行事	時間など	受ける人	準備など
2日(木)	体重測定	午前中	小学部1～3年生	体操服
3日(金)	体重測定	午前中	幼稚園 小学部4～6年生	体操服/ 幼稚園は着替えやすい服装
20日(月)	中尾心理士の相談日	10時～13時	希望者	担任または保健室まで連絡
22日(水)	臨時内科検診 (マラソン前)	13時30分～	小学部・中学部	
29日(水)	臨時内科検診 (欠席者)	13時30分～	22日の検診を 欠席した人	

脳トレにチャレンジ

くち + 10 = たんぼ
↓ ↓ ↓
口 十 田

ひ - 1 = くち
↓ ↓ ↓
日 一 口

Q、下の①にはいるのは、なんでしょう

くち + 2 = ①
↓ ↓
口 二

ヒント！
絵と数字を
かんじ
漢字に変えます。

こたえ
うらめ面へ

10月10日
目を大切にしましょう
目の愛護デー

目(め)

目の愛護デー・脳トレチャレンジの答えは…
勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活
目に優しいのはどんな生活でしょうか。

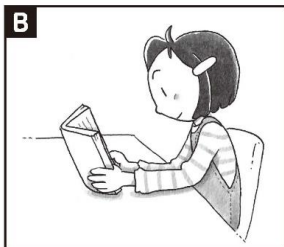
でした。わかりましたか？
には近くを見る時間がたくさん。

Q1

AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？



こたえ



クイズのこたえ

Q1、寝転ぶと目と本の距離が近くなって目
が悪くなる原因に。本との距離が左右で違
と右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは…A

Q2

次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

ア 1日2時間程度、
外で遊ぶ時間を作る

イ 規則正しい生活
心がける

ウ バランスの取れた
食事をする

エ とくどき遠くの景色を見る



こたえ

Q2、目に優しい生活＝規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは…全部

症状から知る

目の病気

こんな症状、ありませんか？

目が赤くなる、かゆい

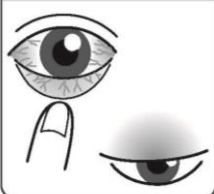
それは…

結膜炎

かもしれません

結膜とは、白目のこと。白目が充血し、まぶたが
腫れたり裏側が赤くなったりします。細菌やウイル
ス、アレルギーなど原因は色々。ただし、黒目の周
りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血
している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。

結膜炎



黒目の周りが充血



黒目と白目の境
目が充血



目の健康を守るために

片目の位置が内側(外側)にズレる

それは…

斜視

かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっています。
片目だけが違う方向を向いているときは斜視といっ
て、見え方に支障が出るなど見た目だけではない問題
が起こることがあります。また、ぱっと見は斜視では
ないのに片目ずつ調べるとズレていることもあります
(斜位)。スマホの使い過ぎで斜視になる「スマホ斜視」
も最近は問題になっています。

内斜視



外斜視



上下斜視



ICTとは

程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間な
ど健康や生活に影響の出ない
「ちょうどいい」を保とう。

気になることがあったら

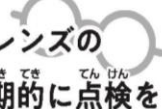
放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにく
いもの。おかしいと思ったら
既に症状が進行していること
もあります。

メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使って
いると、目に負担がかかってし
まいます。見えにくいと思っ
たら調整しましょう。