



小野特別支援学校  
ほけんじつ  
2024. 10. 1

10月10日は



め  
目がしょぼしょぼして見にくくなつたことはありませんか?  
それは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたき」をする  
といいそうですよ。  
まいにちだいかつゆくわたし  
毎日大活躍の私たちの目。そんな目をいたわってあげる時間  
づく  
を作つてほしいと思います。今月は目についてお話をす☆

## 涙は流れ出るものだけじゃない?



なみだ  
涙には3つの種類があります。  
●外からの刺激で流れる涙  
●感情が高ぶると流れる涙  
●目の機能を守る涙  
このどれもが重要な働きをしています。



これは目にゴミやホコリ、虫  
が入ったときに自然と出る涙  
のこと。目に入ったゴミなどを  
洗い流すために出てきます。目  
を守る大事な役割です。しかも、涙は痛みを和らげる成分  
が入っていると言われています。



からだ こころ  
体や心をリフレッシュして  
くれます。  
イライラたり、不安になった  
りしてストレスを感じたとき、  
体の中で作られる成分があり  
ます。それは体にとって悪いもの。  
でも涙にはその成分を体  
の外に出す効果があります。



おも  
主に4つの役割があります。  
●目の表面を潤わせて乾燥から守る  
●目の表面に栄養と酸素を届ける  
●目に侵入しようとする菌などから目を守る  
●目の表面を滑らかにして見やすくする  
涙のおかげで物が見えているといつてもいい  
くらい、どれも欠かせない働きです。



あさばん  
朝晩がずいぶん涼しくなつてきました。とはいっても、昼間は暑い  
ひ  
ひ日が多く、気温の変化がとても大きいですね。気温の変化が大きいと  
きは、体調を崩しやすくなるものです。寒暖差に負けないように服装  
などで調節して過ごしましょう。

## バス乗車時のマスク着用のお願い

かんだんさ  
寒暖差の影響から、体調をくずす児童生徒が増えてきました。また今後感染症が流行  
する季節もやってきます。そこで、マスクの着用が可能な児童生徒については「マスク  
着用でのスクールバス乗車」をお願いしたいと思います。マスクのご準備、また感染拡  
大防止へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願ひいたします。

えいが  
映画や小説に感動したとき、目にゴミが入ったとき、悲しいとき…最近泣いたのはどんな場面でしたか。そのとき、目から  
あふれ出した涙をぬぐっていたでしょう。実はその涙には様々な役割があるのを知っていましたか。

き  
気を付けてほ  
しいことは、目  
を乾燥から守る  
こと。ゲームな  
どに集中して  
いると、まばたきの回数が減つ  
て、涙も少なく  
なって目が乾燥  
してしまいま  
す。すると、目が  
守れなくなつて  
視力が落ちる  
原因にもなりま  
す。

### まばたきは目の休憩

め  
目はピントを合わせると、筋肉に力をいれます。その状態が続くと目が疲れてしまします。でもまば  
たきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。  
ゲームや読書に集中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。  
ただ、それだけでは不十分。他にも右の3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

