



香川県立高松支援学校
保健室
令和8年10月号

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいからです。しかし、スマホやタブレットの画面からはブルーライトという、とても強い光が出ています。夜にスマホやタブレットを使っていて、なかなか眠れないと思う時はありませんか。秋の夜、ゆっくり休みたい時はスマホやタブレットなどのメディアをオフにして、月を眺めてみませんか。

10月の予定



月 日	項 目	対 象
10月13日(火)	生徒保健委員会	対象者
10月19日(月)	視力検査	対象者・希望者
10月20日(火)	フッ素塗布	申込希望者
10月21日(水)	身体測定	中学部・高等部
10月22日(木)	身体測定	小学部
10月27日(火)	視力検査予備日	対象者・希望者

非常災害時予備薬の入れ替えについて

非常災害時予備薬の入れ替えの時期です。非常災害時予備薬を保健室に預けている方は、10月末までに新しい薬の提出をお願いします。新しい薬を確認できましたら、以前の薬は返却します。また、新しく非常災害時予備薬を預けようと考えている方は、お知らせください。

スクールカウンセラー来校日

10月21日(水)
13:00~16:30

池上先生によるカウンセリングがあります。生徒のみなさんも保護者のみなさんも利用できます。希望される方は保健室までお声がけください。

秋 服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	服装
25℃	半袖シャツ
20℃	長袖シャツ
15℃	カーディガン
10℃	セーター
5℃	薄手のコート
0℃	コート
	ダウンコート



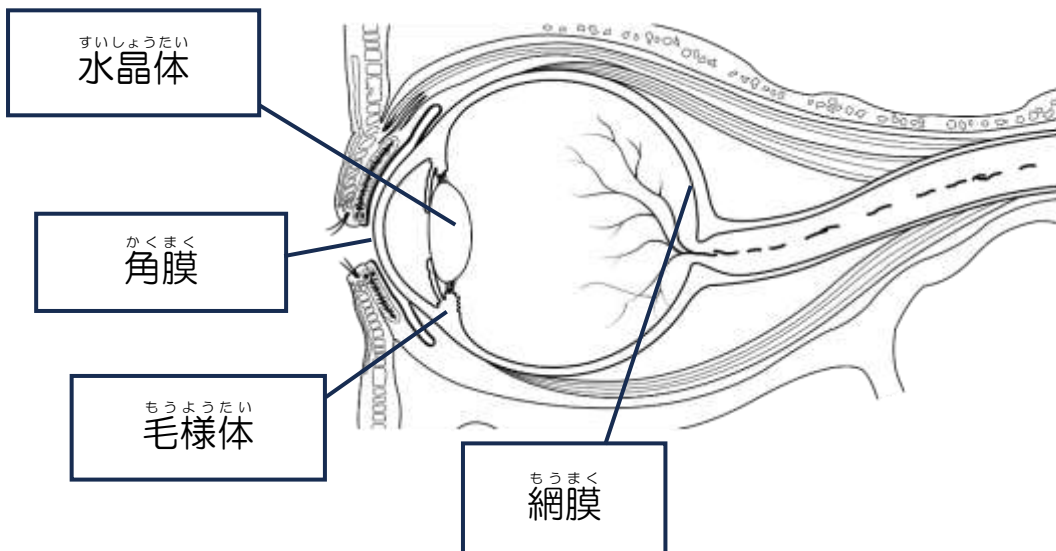
今年はインフルエンザが夏に流行し、今も感染者が多いです。新型コロナウイルス感染症と合わせて注意が必要です。しっかり石けんで手洗いをして、アルコール消毒をしましょう。

洗い残しが多い場所！



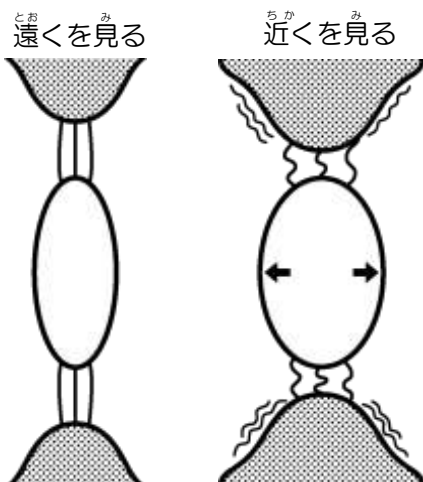
目（眼球）のつくりと働き

目の中（眼球）では、外から来る光が水晶体などを通して網膜上に映し出されます。その情報が脳に伝わることで、私たちは「見る」ことができます。



近くのものを見るときと

遠くのものを見るときのちがい



目の中にある「毛様体」が、レンズの働きをする水晶体の厚さを調節することで、私たちはものはっきりと見ることができます。

遠くを見るときは、毛様体の筋肉がゆるんで水晶体をうすくしてピントを合わせ、近くを見るときは、緊張して水晶体をふくらませてピントを合わせます。

ずっと近くを見ていると疲れてしまいますよね。こまめに遠くを見て休憩をしましょう。

