

# すすすく10月号

奈良県立明日香養護学校  
令和6年10月号

朝夕の風が涼しくなって、過ごしやすい季節になってきましたね。秋がすぐそこまできているような気がします。日中と朝夕の気温差が大きく、体調を崩しやすい気候ですが、羽織る物を持ってきて調節したり、肌着を着たり等の工夫をして毎日元気に過ごしてください。

食欲の秋・芸術の秋・音楽の秋・・・みなさんにとって実りの多い秋になりますように！

月	火	水	木	金
	1 体重測定 (小女)	2 体重測定 (小男)	3 体重測定 (高等部)	4 体重測定 (中学部)
			小学部修学旅行	
7	8	9	10	11
			高等部修学旅行	
14 スポーツの日		23	24	25
			中学部修学旅行	

保護者の方へ

体重測定の日には着衣を計量してきてくださると助かります。ご協力お願いいたします。

## コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。

最も大事なことは正しい使い方をする事。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。

