

ほけんだより 10月号

藤沢市立
大鋸小学校
保健室
2021年10月4日

朝晩が涼しくなってきました。暑さのせいで具合が悪くなる児童は少なくなりましたが、体の不調を訴える児童は多くなっています。話を聞いていくと、睡眠不足や習い事・家の用事などが重なった疲れが原因かな？と思うことが多いです。生活の仕方については大人からの声かけがまだ必要です。勉強もスポーツも、積極的に取り組むには健康な体と心が欠かせません。体と心が整うと、「頑張ろう！」という気持ちになりますよね。ぜひご家庭でも、子どもたちへの声かけとサポートをお願いいたします。



朝の健康観察 ここをチェック！



- 体温はいつもと比べてどうですか？ →いつもより0.5℃以上高い場合は要注意です。
- 風邪症状はありませんか？ →咳、鼻水、のどの痛み、など普段と違う様子がある時はお休みしてください。
- 兄弟姉妹の体調は？ →兄弟姉妹に発熱や風邪症状がある場合も出席停止です。
- 同居家族(大人)の体調は？ →同居家族に発熱や風邪症状がある場合も出席停止です。

ご注意ください！

★同居の家族（保護者、兄弟姉妹など）がワクチン接種後に発熱している場合も、児童は出席停止になります。

→医師より、その発熱が副反応によるものと診断された場合や、症状がおさまった場合は登校可能です。

★児童が登校後に発熱や体調不良で早退する場合は、その兄弟姉妹も早退となります。

中学校に在籍している兄弟姉妹も同様です。

→中学生が体調不良で早退する場合、小学生の兄弟姉妹も早退になります。小学生が早退する場合は保護者のお迎えが必要です。

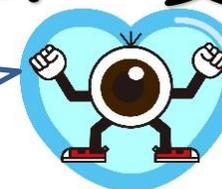
出席停止の基準は9月から変更ありません。
引き続きご協力をお願いいたします。



10月10日は「目の愛護デー」

あいご

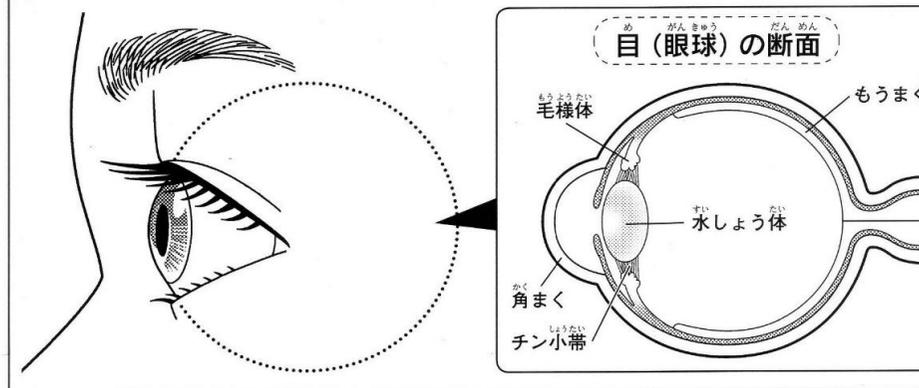
目のしくみを
知っているかな？



小学保健ニュース 2021年9月18日発行 No.1273付録 ©少年写真新聞社

目（眼球）の中を見てみると……

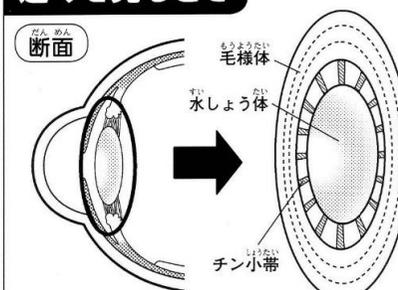
物の反射してきた光や、物自体が発する光が目に入り、目の中にある「水しょう体」と呼ばれるレンズを通じて、目（眼球）のおくにある「もうまく」と呼ばれる器官に映った映像の情報が脳に送られることで、私たちは「物が見えた」と感じています。



遠くを見るときと近くを見るときの違い

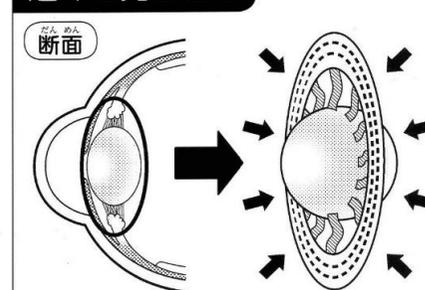
目の「毛様体」と呼ばれる筋肉が目の中にあるレンズである「水しょう体」の厚さを調節することで、遠くのものも近くのものもはっきりと見ることができます。

遠くを見るとき



毛様体と水しょう体が「チン小帯」と呼ばれるせいでつながっていて、遠くのものをはっきりと見えるようにするときには、水しょう体がチン小帯に引っ張られてうすくなった状態になります。このとき、毛様体はリラックスしています。

近くを見るとき



近くを見るときは、毛様体の筋肉に力を入れて縮ませることで、水しょう体を厚くするため、目に負担がかかります。そのため、長い間、けい帯ゲームの画面や本などに目を近づけて見ていると、目のつかれや視力低下の原因になります。