



杉並区立高井戸第二小学校
校長 遠藤 武司
養護教諭 嘉山 幸子
平成27年10月15日 No.5

運動会も終わり、おだやかで過ごしやすい季節になりました。しかし、朝晩は寒く、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節をして風邪を引かないように気をつけていきましょう。

秋は、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」そして、「食欲の秋」ともいいます。みなさんはどんな秋を過ごしますか？



風邪ひきさん増えています

運動会の疲れが出ているのか、気候のせいなのか、咳をしている人やのどが痛い人が多かったり、熱を出して早退する人が増えはじめました。一日の寒暖の差が大きいと体がついていけず、風邪をひきやすくなります。3食しっかり食べ、早めに寝て、体調を整え、ウイルスに負けない体にしていきましょう。

カゼ ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることを心がけましょう。 早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくして ゆっくり休もう。	しっかり食べて栄養をとりましょう。 特にビタミンをとる。3食！	室内の温度・湿度にも気を配りましょう。 湿度は70%前後 温度は21~24℃
発熱、高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き治療を受けましょう。		



たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ!

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ!

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたち おさかなにはまぶたがないんだよ。

まばたき

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にいきわたるようにしているんだよ!

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!

10月ほけんもくひょう

目を大切にしよう

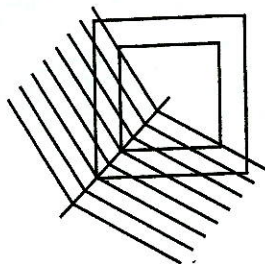
どう見える？ 不思議な「目のさっかく」

からだにはとくに異常がないのに、実際とはちがうように感じられることを「さっかく」といいます。つまり「目のさっかく」とは、ものの大きさや形、色などが本物とちがうように見えること。では、下の図形はどんなふうに見えますか？

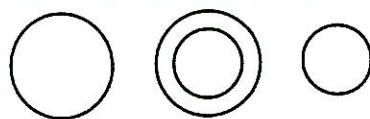
???



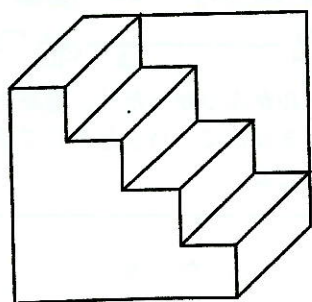
どっちが大きい？



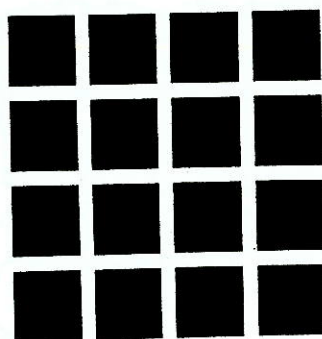
□が曲がってる？



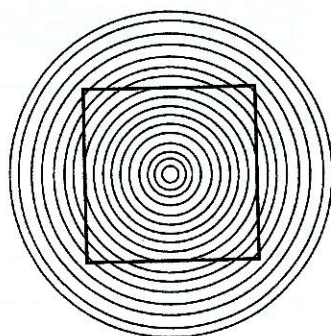
同じ大きさの○はどれ？



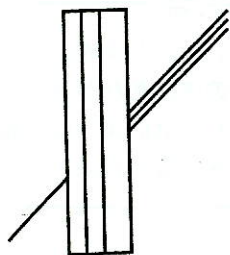
どっち向きの階段？



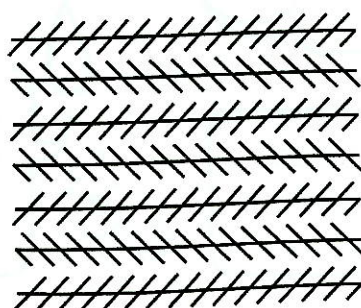
十字のまん中に…？



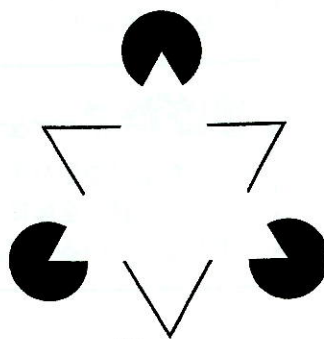
中の□がゆがんでる？



どれにつながってる？



横の線は曲がってる？



まん中に△が…？

おうちの方へ



アタマジラミの報告がありました

5月のほけんだよりから何回もお知らせしてきていますが、まだ絶えません。先日も数名の保護者の方からご報告がありました。『初めてだったので、アタマジラミかどうかかわらなかった』という声も聞きます。最近、フケが増えたな、頭をかゆがっているなど感じたら、保健室でも見ますので個別にお声かけください。

マイコプラズマ肺炎が何人か出ています

2学期が始まってから、マイコプラズマ肺炎が数人出ています。風邪のような症状で、解熱後も咳が続くという症状が見られます。潜伏期間は2～3週間といわれています。（杉並区では出席停止の病気にはなっていません）風邪にしては治りにくいと感じたら、早めの受診をお勧めします。

インフルエンザの予防接種が始まりました

医療機関によっては、これから予約が始まる場所もあるようですが、予防接種を希望される方は早めに主治医の先生と相談してください。

おうちの方へ 学校前の健康観察をお願いします

体温が平熱よりも 1℃高いときは 休養をおすすめします。	無理をして登校する場合は… 休養の見学室などの準備と いつでも早退できるように 連絡先の確認を忘れずに！！	欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。 症状をくわしく教えていただくと 助かります。 インフルザの場合は 出席停止です ※欠席扱いにはなりません。
---	--	---