



令和2年9月30日
巽小学校保健室第8号

あさゆう にっちゅう き おん さ おお
朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調をくずす人も増えてくる時期です。これからの季節は、
くう き かんそう かんせんしょう
空気が乾燥することもあり、感染症にかかりやすくなります。手洗い、うがいを今まで通り続け

たいちよう いふく ちょうせい しゅん えいようゆたか た もの た
ましょう。体調をくずさないように衣服の調整や、旬の栄養豊かな食べ物を食べて、免疫力を
たか すいみん じゅうぶん びょうき ま しょうじょう
高めましょう。また、睡眠を十分にとり、病気に負けない体を作っていきます。



こ 子どもの目は毎日発達して、両目の視力機能は6歳頃に、ほぼ完成すると言われています。
その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や、体の動かし方が関係しているそうです。子どもは
しりよく わる じやく しょうじょう じゅしん
視力が悪いことを自覚できないため、このような症状があったときは、受診されることをおすすめ
します。

こんな時は心配です

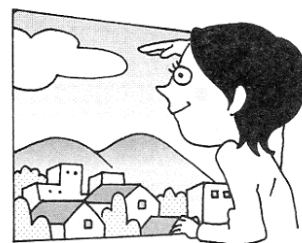
- *目を細めて見る *片目で見ると *顔を傾けて見る
- *まぶしがる *いつも涙ぐんでいる *まぶたが下がっている



目をつぶっても見えるもの、な～んだ？

それは何だと思いませんか？ では、確かめてみましょう！

まず、目をつぶって窓の方をみてください。次に、目をつぶったままで、目を手でふたしてください。
その後、ふたをした手ははずして、また、ふたをして・・・と、くり返してください。気がついたかな？
目をつぶっていても見えるのは？そうです！明るさ、つまり光が見えるのです。



ふしぎ！なぜ、目をつぶっていても光が見えるのかな？



人間の目は、朝になって、起きる時間だとわかるように、目をつぶっても、明るさや光だけは、見え
るようになっているそうです。目で光を感じて、体が動き出す。つまり、体は、朝になって太陽がで
てくると動き出し、夜になって太陽がしずむと、休むしくみになっています。
夜おそくまで電気の光を浴び続けると、体のリズムが変わってしまいます。
みんなは、体のしくみにあった生活をしていますか？

9月の保健室利用状況



205人



74人

すりきず 42人 ねんざ 6人
つきゆび 2人 うちみ 34人
まめ 2人 頭のけが・こぶ 14人
つめる 8人 目のけが 8人
歯・口のけが 5人 虫さされ 6人
鼻血 10人 とげ 1人
湿疹・かぶれ 8人 爪のけが 6人
以前のケガ 28人 その他 25人

しんどい 33人
あたまがいたい 10人
おなかがいたい 18人
はきけ・おうと 5人
熱中症 1人
その他 7人

スクールカウンセラーの先生が、10月1日（木）、
10月15日（木）、10月22日（木）11時45分～16時
45分まで、本校に来てくれます。なにかお話をしたいことが
ある時は、保健室または、担任の先生に連絡してくださいね！

10、11月のほけんぎょうじ

10/15	歯科検診 1～6年A組
29日	歯科検診 1～6年B組
29日	検尿一次（予備日 30日）
11/10	検尿二次（予備日 11日）



保護者の皆様へ

*毎日の健康観察・マスク着用にご協力いただき、ありがとうございます。感染拡大を防ぐためには、ウィスルスを持ち込まないことが重要であり、各家庭の協力が不可欠です。お子さまが安心・安全に学校生活を送ることができるよう、引き続きご協力よろしくお願いします。

*登校前に体調がすぐれないときは、お家で一日様子をみてください。登校後、発熱、風邪症状等が少しでもある場合には、早退のご連絡をさせていただきます。ご理解、ご協力をお願いします。緊急連絡先に変更がある場合には、その都度学級担任までお知らせください。