

ほけんだより

平成24年 10月24日

広島市立湯来東小学校

ほけんしつ

後期が始まり、2週間目に入ります。保健室で確認する限り、気温13℃が、後期に入っでの最低気温です。ずいぶん寒くなりました。また、1日の気温差もさらに増し、少し風邪気味の児童が増えてきました。そのようななか、文化祭を前に、練習にもさらに熱が入っています。がんばった分、疲れもたまることでしょう。睡眠をしっかりとり、体調を整えましょう。また、気温差に対しじょうずに衣服で調節ができるようご協力お願いします。なお、衣服の迷子が出ないように記名もお願いします。



視力検査をしました

後期に入り、視力検査をしています。視力検査は、Cのような輪っかに切れ目のある「しるし（ランドルト環）」を見て検査します。子どもたちの中には、より小さなしるしが見えたいという気持ちから、見えないとショックを感じる子どももいます。それに対し、「見えにくければ、めがねをなおしてもらったりすればいいんだよ。」と担任が語りかけます。学校眼科医の石田先生も、「見えにくければめがねという便利な道具もあります。無理に見ようと努力したり、あっていないめがねを使い続けたりすることにより、目への負担が生じることが心配です。」と言われています。「体が成長するように、眼球も成長していきます。そのため、ぐっと成長が激しくなる小学校高学年や中学生の時期に急に視力が変化することが多い。」とも言われています。影響する要因は、環境だったり、体質だったり、その他様々です。今の自分の視力を確かめ、それに対して必要な処置のための視力検査です。視力検査の結果、受診されたほうがよい場合には、すでにお知らせを渡していますので、早めの眼科受診をお願いします。また、定期的に受診されている場合は、通知に保護者の方で記入されてもよいです。

目によい食べ物はこれだ！！



ほうれんそう



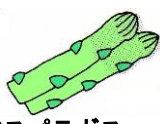
なっとう



チーズ



わかめ



アスパラガス



たまごのきみ

目のためには、
ビタミンAや
ビタミンB2が
多い食べ物がよいです。

けむしにご注意を！！

春や秋は、毛虫の多い時季になります。とくに、イラガやチャドクガなどの被害にあうと、大変です。十分、ご注意ください。

☆どんなところに、よくいるの？

- かたい葉が大好きなので、お茶やつばき、さざんかなどの葉にいます。
- イラガは、柿の葉なども好みます。



☆さわったら、どうなるの？

- さわったところに、赤いぶつぶつができます。
- とてもかゆいです。※熱がでることもあります。



☆もしさわってしまったら、どうしたらよいの？

- 水でよく洗い流します。ただし、こすらないようにします。
- セロテープなどを肌にくっつけて毒針をとる方法もあります。
- そのあと、抗ヒスタミン軟こうをぬります。
- ぶつぶつがひどいときや熱がでたときは、必ず病院へ行きましょう。



つぶやき・・・「心もそろろう」

前期の話ですが、全校での活動中、図書室へ入っていくときのことです。次々と児童が入る時、「シューズそろえて！」と声をかけてくれた児童。それを聞いて、「あっ、そうだったね。」とすぐにそろえる児童。そして、先に入っている人の上履きをそっとそろえてくれる児童……。そのさりげない行動に心が温まりました。長野県円福寺住職 藤本幸邦さんの「はきものをそろえよう」という詩に、「はきものがそろとう心もそろろう」という一文があります。そろっている靴は見ると気持ちがよいです。また向きを整えるとき、次に履く人のことを考えます。そろえていれば、自分自身も履きやすくなります。靴をそろえるというわずか数秒の行動1つにも周りの人への心遣いがあります。小さなうちに身についた習慣は、大人になっても引き継がれることが多いです。まず「自分のものを」そして「気がついたときには、人のものも」という行動が広がり「靴のそろう湯来東小学校」であるよう声かけをしていきたいと思います。

