



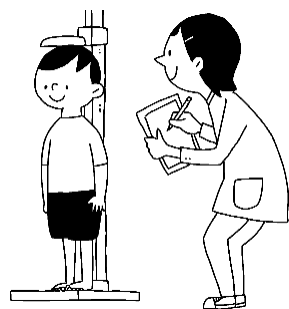
令和2年10月1日
 横浜市立大正小学校
 校長 山崎浩一郎
 養護教諭 小野田舞衣

もうすっかり秋になりましたね。朝や夜はぐっと気温が下がり、肌寒い日も多くなってきました。この時期は、急な気温の変化で体調を崩しやすいです。羽織るものをもってきたり、気候に合った服を選んだりして体温調節をしましょう。そして、今月は待ちに待ったスポーツフェスティバルがあります。規則正しい生活を心がけ、風邪に負けない元気な体を作りましょう。



健康診断が続いています！

10 / 2 (金)	内科健診	個別級・欠席者
10 / 6 (火)	2次尿検査	未提出・再検査者
10 / 7 (水)	歯科健診	3年生・4年生・個別級
10 / 14 (水)	歯科健診	1年生・2年生
11 / 12 (木)	耳鼻科健診	1年生・4年生・希望者



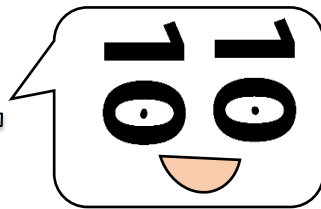
☆保護者の方へ☆



6月より始まった健康診断も終わりが近づいてきました。保護者の皆様には、事前の保健調査などご協力いただきありがとうございました。健康診断について、ご連絡があります。

- 健康診断の結果につきましては、最後の健診である11月12日の耳鼻科健診終了後に返却する健康手帳をご覧ください。また、健康診断の結果、受診の必要がある場合には「受診のすすめ」を配布しておりますのでご確認ください。
- 11月12日の耳鼻科健診は、1年生・4年生の全員とその他の学年の希望者のみ行います。希望の有無は、年度初めに配布・回収している「児童保健調査票」にて確認しております。新たに希望する場合には、担任または保健室 小野田 までお問合せください。
- 9月中に行った新体力テストの結果を健康手帳に記入しています。あわせて、ご確認ください。体づくりのめやすにさせていただけたらと思います。

がつ か め あいご 10月10日は目の愛護デー



ぶたんから目をたいせつにしよう



ながまえがひらうい めをきず
つけます。
長い前髪注意。目を傷



きたない手でさわ
ってはダメ。
きたない手でさわ



よみよみかきかき
と部屋の明るさに注意。
読書や字を書くときは手元



かさ かんちゆういかわ
いた目はつかれやす
くなります。
乾そう注意。乾



たものたいせつ
つ。栄養のバラン
スを考えてしっかり
食べよう。
食べ物もたいせ

ほけんしつまえ めのしくみ
保健室前に「目の仕組み」

けいじぶつ
の掲示物があります。

どのように大切な目が守

られているのか掲示して

あるので、ぜひ見に来てく

ださい。



なみだ

涙ってなあに？

Q. 悲しいときに
涙が出るのはどうして？

A. 涙が出るしくみには「自律神経」という
神経がかかっています。自律神経とは自
動的にからだや心の調子を整えているもの
です。その中でも「副交感神経」は「休む
神経」と呼ばれ、眠っているときやリラッ
クスしようとするときに働きます。

悲しい気持ちが強い
とからだや心に良くない
ので、リラックスし
ようと副交感神経が働
き、涙が出るんです。

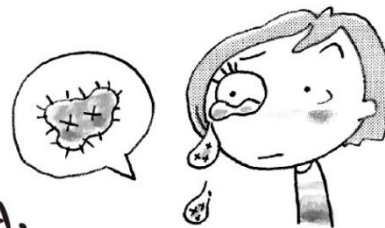


Q. 涙って、なにでできてるの？



A. ほとんどが水。あとは、塩分やカリ
ウム、たんぱく質などがほんの少しだ
け。汗やつばなどにくらべると、とっ
てもきれいなんですよ。

Q. どうして涙が出るの？



A. 目に入ったゴミやバイキンを洗い流
したり、目に栄養を運んでいます。目
をきれいに保ち、健康にします。