

えがお

御所見小ほけんだより

御所見小学校保健室

9/8～9の台風15号、千葉県では93万世帯が停電するなど
すごい被害が出て、今も大変な思いをされています。神奈川県、
そして御所見小の学区でも、長く停電して大変だったご家庭
もありました。電気がないと、こんなに電気にたよった生活を
しているのかと、あらためて思い知らされますね。

いよいよ明日は運動会！ 暑さ対策を万全にしてむかえよう！

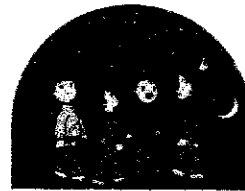


10月のほけんもくひょう…外で元気よく遊ぼう！



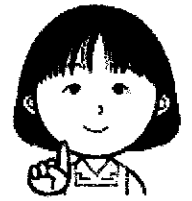
10月のほけん行事

10月10日（木）ハケ岳前健康診断5年
（10月28日（月）就学時健康診断）



ハケ岳は朝の気温が5℃以下になるかも…。長そで下着をプラスして、しっかり防寒してね！

せんだい先生の「からだってすごーい！」④



10月10日の「目のあいごデー」にちなんで、今回は目のすごさを「チコちゃんに叱られる！」風にお教えしましょう♪（チコちゃん風に読んでね）
「夜フラッシュをたいて写真を撮ると、目が赤くなることなない？ なんで？
なんで～、目が赤く写っちゃうの？ うーん…なんでだろう？
「カメラのフラッシュで、目が赤く写るのは…目のうらの血管が写っているから～」

写真に血管が写る？ ひ～っ、怖い～！ でもね、これは、目を守るしくみと深い関係があるんだって。

黒目の真ん中に真っ黒な穴があるよね。「どうこう」って言うんだけど、明るい時は目に入る光の量を減らすために小さくなって、暗い時は大きくなるんだ。猫の目のどうこうも、明るい時はだてに細くなるよね。

夜どうこうが開いている時、フラッシュが突然光るとどうこうの奥まで光が届いてしまう。そうすると、目のうら側の血管が見えて、赤く光ってるように写ってしまうんだ。でもね、体で直接血管を見られる場所なんて、目の奥しかないんだって。だからこれを利用した検査（眼底検査）もあるんだよ！

まあ最近のカメラには、赤目防止機能が付いているけどね。これは、まずピカピカッと光ってどうこうを小さくしたあと、写真を撮るためのフラッシュが光るしくみになっているんだ。

明るさに合わせて目の奥に届く光の量を調節しているなんて、人間の目はすごーい！ うまくできているね～。



なんで～カメラのフラッシュで、

目が赤く写っちゃうの？

10月5日は 運動会

れんしゅう せい か だ

練習の成果を出しきろう！



いよいよ明日は運動会！ 暑さに負けず全力で練習した成果を出しきろう！

10月5日の天気は…？

5日は、晴れて、なんと31℃まで上がる予報。台風18号が日本海で温帯低気圧になって通り過ぎる時に、南から真夏の空気を連れて来るんだ！ 暑さ対策のために水とう+凍らせたペットボトル(名前を書く。タオルを巻くといいいよ)・タオルなどを準備しよう！



120%のパワーを出すには…？

- ハードな練習が続いた今週は、早くねよう！
- 消化のよい朝ごはんを、きちんと毎日食べよう！ 牛乳、塩分も取れるみそ汁・スープをプラス！
- 具合が悪い時は無理しないでね！



けがをふせぐには…？

- 手と足のつめを必ず切ろうね！
- 家でストレッチをしよう。ねんざや転ぶのをふせぐよ。
- つなひきの選手は、うで・かた・せなか・こしものばそう。
- 走って転ぶを防ぐには、くつや足の指も大事。くつ底が減っていないかチェック！ また足の指が浮いている子は転びやすいそう。足の指と手の指を組んで前後に曲げてストレッチ！



停電。そなえてますか？

御所見地区も停電した先月、千葉県は2週間以上におよんだ地域もありました。電気がないと使えないものだらけ！ 日頃の備えが大切だね。



水道	水をくみ上げるポンプが使えず断水が！	⇒	お風呂に水をためる、空のペットボトルにいつも水を入れておく
トイレ	リモコン・ボタンで流すトイレは流れない！(快食のトイレも使えない！)	⇒	下水道が使えることを確認して、お風呂などにためておいた水で流そう！
冷蔵庫	暑い時期は熱中しょうや食中毒の危険が！	⇒	傷みや暑い肉や牛乳はすぐに食べる。凍らせていいペットボトルに水を入れて凍らせておくと保冷剤になるよ！
フレイカー	停電が終わった時に、いたんだ配線から火事になるかも！	⇒	フレイカーを全部下げておき、電気が通ったら一部屋ずつ確認しながら上げていこう

保護者のみなさまへ…

今年の運動会は熱中症に厳重警戒する必要があります。炎天下に丸一日校庭にいるのはお子さんだけでなく保護者の方々も一緒です。今年は凍ったペットボトルも名前を書いて持ち込み可としました。熱中症への備えを万全にして明日を迎えてください。

県内でも被害が出た台風17号。停電が長期にわたると、いくら備えても厳しいですね。また停電と断水はセットだとも思い知らされました。災害への備えが日常になるよう、お風呂の水を流さない、火も水も使わず食べられるものをストックするなど、工夫が必要ですね。

