



「黄昏（たそがれ）」とは夕暮れのこと。夕暮れ時、人の顔の識別がつかない暗さになると「誰そ彼（誰ですかあなたは）」と言ったことが語源です。秋の黄昏時は短く、あっという間に暗くなってしまいます。事故や事件に巻き込まれないよう下校時には十分気を付けるようにしましょう。



合唱祭練習中に 倒れてしまう人、要注意



合唱祭の練習が本格的に始まります。各クラスのよさを活かした合唱を聴くのが今から楽しみです。しかし、合唱祭の練習とともに増えるのが、「先生、〇〇さんが倒れました！」という呼び出しです。駆けつけると顔面蒼白で気持ち悪そうにしている人がいます。これは「脳貧血」というものです。脳貧血自体は、横になって少し休めば回復しますが、心配なのは脳貧血で倒れて頭を打つことです。打った場所によってはすぐに救急車で病院に・・・ということも。このようなことが起きないように、脳貧血になりやすい人はよく読んで防げるようにしましょう。

脳貧血とは

長時間立ち続けていることで血液が下に集まってしまい、脳に十分な血液が行かなくなり脳が酸欠状態になることをいいます。めまいや立ちくらみ（目の前が暗くなる）、顔面蒼白（顔色が悪いこと）、冷や汗、失神などが起こります。

対処法

症状が現れたらすぐにその場に座りましょう。
頭を下げて座ると早く回復します。

それでもよくなる
場合は、保健室で横
になりましょう。



足の筋肉は下に溜まった血液を心臓
に戻すポンプの役目をもっています。

予防法

足の筋肉を鍛える

足の筋力が弱い人は、脳貧血になりやすくなります。普段あまり運動しない人は、たくさん歩くことをこころがけるとよいでしょう。

睡眠をしっかりとる、朝ごはんを食べる

「つま先上げ下げ運動」

長時間立っているときに脳貧血になりやすい人は、合唱練習の間につま先を上げ下げしてみてください。



10月10日は目の愛護デー

目を観察してみよう

10月10日の10の字を横にすると、 $\overline{00}$ になって、人間の目とまゆげのようになりますね。そこでこの日を「目の愛護デー」としたのです。

前から何か飛んできたときパチッと閉じて目を守る。ときどきまばたきをして、目が乾燥しないようにする。

まぶた

まゆげ

おでこから流れる汗が目に入るのを防ぐ。

鏡で見ると、上と下に小さな穴がある。役目を終えた涙は、この穴から鼻の方に流れていく。

涙点

涙腺

ここで涙をつくりだしている。

目にごみやほこりが入るのを防いでいる。

まつげ

鼻涙管

ひとみ

これが目と鼻をつないでいる涙の通り道。

目に入る光の量を調整している。明るいところでは、ひとみは小さくなって、暗いところでは、大きくなる。



色々な役割があるんだね!

保護者の方へ

歯科治療のお願い

1学期に歯科の治療勧告をし、まだ受診結果が提出されていない生徒に、再度「歯科治療のお願い」を配付いたしました。むし歯や歯周病は放置するほど進行し、悪化していきます。健康のためにできるだけ早く治療や相談を受けることをお勧めします。

*「子ども医療費受給資格証」をお持ちの方は受診料が無料になります。
(ただし保険診療に限ります)

学校保健委員会について

平成30年1月25日(木)15:00に開催致します。今年度は、ヤクルト販売株式会社の方をお呼びして、「お腹元気教室～便から学ぶ健康～」についてご講演頂きます。詳しくは後日手紙を配布致します。ぜひご参加下さい。

