

お子さんといっしょにお読みください。

えがお

天方小学校 ほけんだより
平成26年9月30日

食べ物がいっそうおいしくなる「食欲の秋」。暑さが和らぎ、外でからだを動かすのが気持ちいい「スポーツの秋」。長くなってきた夜を過ごすのにちょうどいい「読書の秋」。他にも色々な「秋」がありますが、どれもこれもワクワクするものばかりですね。秋には、みなさんが活躍する行事もたくさんあります。「楽しい秋」になるように、体調管理に気を付けたいですね。



10月の体重測定について

1年 1日(水)

2・3年 3日(金)

4年 6日(月)

5年 7日(火)

6年 8日(水)

※ 測定後、健康手帳を配布しますので、グラフの作成をお願いします。



こころぽかぽか

～ 4年生での食育指導 ～



9月12日(金)に学校栄養職員の西田友美先生が来校し、4年生で食育指導を行いました。



1日にとらなければいけない緑黄色野菜の量は、両手に山盛り1杯。色の薄い淡色野菜は、両手に山盛り2杯です。火を通すとカサが減るので、1日分の量をとりやすくなります。

また、悪い姿勢で食べると、胃に負担をかけたり、周りで食べている人を嫌な気分になせたりしてしまことがあります。正しい姿勢で食べることは、食事マナーの基本です。



10月10日は目の愛護デー



目の病気は、本人も周りの人もなかなか気付きにくいことが多いようです。眼科を受診する目安となる気になる症状をまとめてみましたので、参考にしてください。また、見え方で心配なことがありましたら、学校で視力検査を行います。学校での視力検査を御希望のお子さんは、担任または養護教諭 山下までお知らせください。

気になる症状

- ・目やにがたくさん出ている
- ・瞳が白く濁っている
- ・白目の部分が赤い
- ・瞳が黄色い
- ・普段から涙がたくさん出る
- ・動くものを目で追わない、まばたきをしない
- ・いつもまぶしそうにしている
- ・目を細めることが多い、近づいてものを見る
- ・目がよっている、目つきがおかしい
- ・頭を傾けたり横目で見たりする

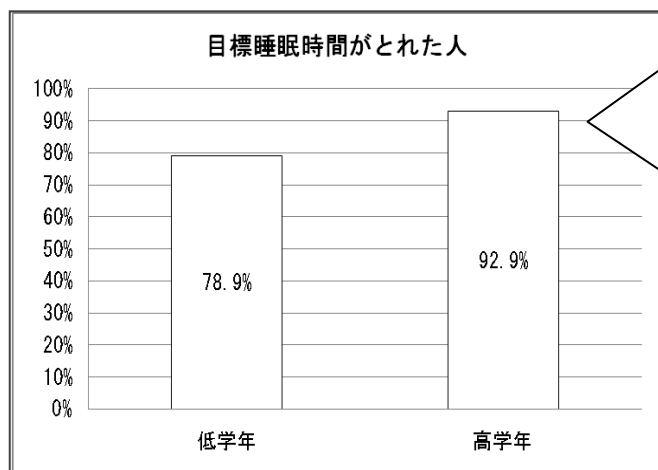
子どもに多い目の病気

まぶたに細菌が感染して起こる「麦粒腫」
別名：ものもらい、めばちこ、めいぼ等
症状：まぶたの部分的な腫れ、軽いかゆみや痛み
治療：抗生物質の目薬や飲み薬
化膿した場合、針やメスで軽く刺して、うみを出すこともあります。

結膜にアデノウイルスが感染して起こる「流行性角結膜炎」
別名：はやり目
症状：充血、目やに、涙、異物感、痛み
治療：炎症を抑える目薬
感染力が強いので、医師の許可が出るまで出席停止となります。

天方っ子の睡眠習慣は…？

9月4日～10日の一週間、睡眠チェックへの御協力ありがとうございました。チェック結果をお知らせします。年度当初、最低でも低学年は睡眠時間9時間以上、高学年は8時間以上とれるようにと一人一人目標を立てました。



今回のチェックでの平均睡眠時間は、

低学年・・・9時間15分でした。

高学年・・・8時間50分でした。

習い事をしている、どうしても夜寝るのが遅くなってしまうことがあるお子さんも多いと思いますが、習い事のない日などは、早寝を心掛けられるよう、見届けをよろしくお願いします。

