

お子さんといっしょにお読みください。

えがとお

天方小学校 ほけんだより

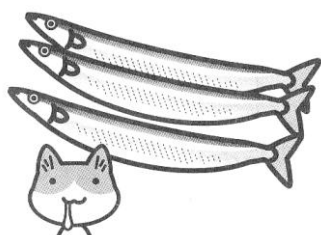
平成24年9月28日

「秋」と聞いて、みなさんはどんなことを思い浮かべますか？
スポーツ、芸術、紅葉…などいろいろありますが、実りの秋は、
なんといっても「食欲」の秋ですね！栄養たっぷりの旬のものを
食べて、寒い時期に備えられるといいですね。また、9月には、
ハッピー保健委員会の子たちが考えた、「天方っ子食事アンケート」
を行いました。子どもたちが自分の食について振り返り、好
き嫌いやバランスなど、食を見直すよい機会となれば幸いです。
結果は後日お知らせします。



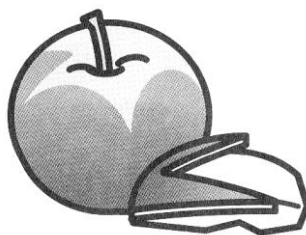
旬の食材を楽しもう！

サンマ



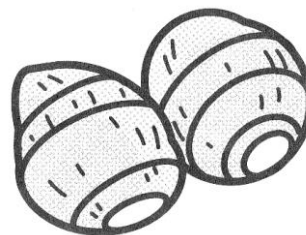
10月ごろのサンマは、
特に脂がのっていて美味
しく、「秋の味覚の代表」
という言い方をされるこ
ともあります。

りんご



ビタミンCや食物繊維、
カリウムなどを豊富に含
んでいるので、とても栄養
価の高い果物です。

さといも



食物繊維を多く含んで
います。煮物の材料として
よく使われ、日本人にはな
じみの深い食材です。

10月の体重測定について

1年 1日（月）

2年 2日（火）

3年 3日（水）

4年 5日（金）

5年 9日（火）

6年 10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。

目を大切にした生活ができていますか？

10月10日は、目の愛護デーです。「10 10」を横にすると、眉と目のように見えることから、この日に制定されました。この機会に、あらためてお子さんの日常生活をチェックしてみましょう。

チェック1

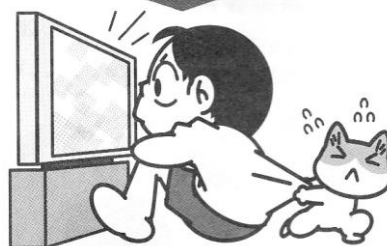
長時間ゲームをしていませんか？



「1日に〇分まで」「△分おきに休憩」など、ルールをきめるとよいと思います。

チェック2

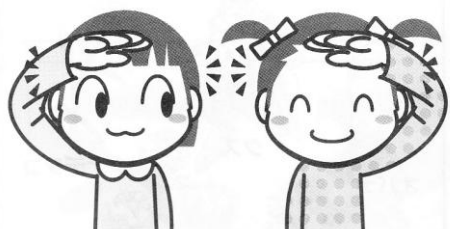
テレビを近くで見えていませんか？



近くで見るのがくせにならないように、離れてみる習慣をつけましょう。

チェック3

前髪が目にかかっていませんか？



視界が悪くなって目に負担がかかったり、髪の毛の雑菌が目に入って目の病気にかかりやすくなったりします。前髪が長い人は切るかまとめましょう。

チェック4

部屋の明かりは暗くないですか？



目が疲れないう、部屋の照明は適度な明るさを保つようにしてください。

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ご希望のお子さんは、担任または養護教諭 山下までお知らせください。また、気になる症状が続くときは、眼科医に相談してください。

保健指導を行いました

9月に各学年で基本的な生活習慣について保健指導を行いました。特に、低学年の保護者の方には、目標設定から1週間のチェックまで御協力いただき、ありがとうございました。子どもたちは、指導の中で立てた生活上の目標を、「けんこうがんばりカード」で一週間チェックしました。その目標が守れるように頑張っている様子が分かり、とても感心しました。「生活習慣」というと、なかなかすぐに改善することは難しいかもしれませんが、引き続き、学校と家庭とで協力して子どもたちの健康・安全を守っていきましょう。