

ほけんだより

Fall

季節の変わり目です、かぜに注意しましょう！

さわやかな季節になりました。この時期、朝・夕は肌寒くなってきます。人間のからだは気温の変化に適応しようと頑張り、その疲れが出て体調をくずしやすくなってしまいます。十分な睡眠や バランスのとれた食事を心がけ、手洗い・うがい、衣類の調節など…かぜをひかないようにご配慮ください。



10月10日は「目の愛護デー」です。



目を“大切にしましょう”という日です。ひごろから、目にやさしい生活をしていらっしゃいますか？

お子様の前髪は

目にかかっていませんか？



長すぎるまえがみは目を傷つける原因になるだけでなく、視力低下の原因にもなります！！

長い前髪は・・・ピンでとめたり
ゴムで結んだり
短く切ったり
チェックしてください☆



姿勢よく！



机の上は明るく！



テレビ・ゲームは
時間を決めて！

★ 目によい食べ物

- ・ビタミン **A** = かぼちゃ、人参、うなぎ、ほうれん草 など
- ・ビタミン **B** 群 = レバー、魚焼きのり、押し麦 など
- ・ビタミン **C** = レモン、キウイ、ピーマン、ゴーヤ、柿など



★ 目によいこと →→→ 遠くの景色（山など）を見たり、夜空の星を見たり… ★

お知らせです

10月下旬に 第2回 発育測定を行います。

お子様の測定結果は、「成長の記録」に

記入し、配付いたします。ご覧になられましたら捺印の上、担任までお戻しく下さい。
よろしくお願いします。



平成27年 10月