ほけんだより

❀平成２８年１０月❀

季節の変わり目　暑かった夏の疲れもでてくるころです！

２学期が始まりました。この時期、朝・晩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崩しやすくなってしまいます。ご家族の皆様も十分な睡眠やバランスのとれた３食の食事を心がけてください。また、お子様の朝の顔色、様子をよくみて学校へ送り出してください。よろしくお願いいたします。

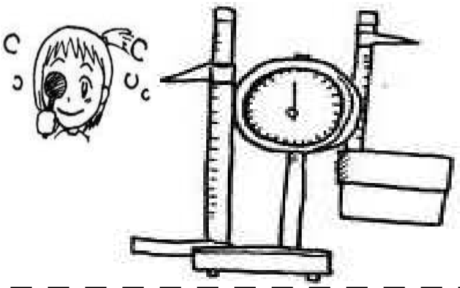
10月10日は「目の愛護デー」です。

目を　“ 大切にしましょう ”　という日です。起きている間は、ほぼ目を使って何かを見ています。

目を閉じて歩いてみてください。何もないとわかっていても怖いと思います。 また、目を閉じて文字を書いてみてください。「見えることはあたり前」とあまり目の大切さや健康について考えることが少ないのでは？労わってあげてください。また、お子様の家庭学習時の姿勢も気をつけて見てください。姿勢が悪いと視力にも影響が及びます。読書の姿勢やテレビまでの距離（1.5m以上）なども気をつけて見てください。

★　目によい食べ物です　★

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

おうちのかたへ　お知らせです

１０月の中旬までに第２回発育測定を行います。お子様の身長、体重の測定結果、視力検査の結果は、「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、担任までお戻しください。よろしくお願いします。