

安食台小のみなさんと保護者の方へ

朝夕の風はだいぶ肌寒く感じられるようになってきました。昼間との気温差が大きくなると体調を崩しやすく、風邪などもひきやすくなります。

現在、安食台小学校では欠席者・保健室来室者は少なく、感染症の流行もありません。毎日の習慣となっている手洗い・うがいを今後もしっかりと続けていきましょう。登校前のご家庭で健康観察を行い、体調が優れない場合は無理をしないで早めに休養をとるようにしてください。



10月10日は目の愛護デー

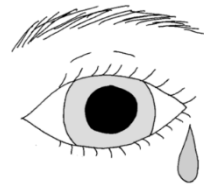
- 前髪が長いために毛先が目に入ってしまうお子様がいます。目の表面を傷つけたり、目の病気にかかりやすくなったりしますので注意が必要です。前髪が伸びてきたら、適度な長さに切るようにしてください。
- 10月は今年度2度目の視力検査を予定しています。4月の視力検査の結果で、「B以下」のお子様へは受診のお知らせを行いました。再度受診のお知らせが配付された場合、すでに受診していて、かかりつけ医で継続的に管理をしているお子様の再受診については保護者の判断にお任せいたします。まだ眼科受診をされていない場合や視力低下がみられる場合は、早めの受診をお勧めします。

※B以下・・・視力0.9以下

メガネをかけているお子様は、視力検査の日に忘れず持参してください。



大切な目を守るしくみ



- まゆげ** 汗が目に入るのを防ぐ
- まつげ** ほこりが目に入るのを防ぐ
- まぶた** 目に物が当たりそうになった時にパチッと閉じる
- なみだ** 目をうるおして、目にほこりやゴミがつかないように洗い流す

朝食をしっかりと食べていますか？

体調を崩して保健室へ来た児童には普段の生活の様子について話を聞いています。

すると「朝食抜き」「食パンだけ」「インスタント食品」という返事をよく聞きます。

健康な体づくりのために①主食（ご飯・パン・めん類等）②主菜（焼き魚・目玉焼き等）③副菜（野菜サラダ・煮物・くだもの等）がそろった食事を心がけると栄養バランスが整います。

10月の保健行事

- 低線量X線検査
10月12日（火）＜該当者＞
- 就学時健康診断
10月21日（木）＜次年度入学児童＞
- 視力検査
10月25日（月）＜1～3年生＞
- 視力検査
10月27日（水）＜4～6年生＞