



NO.7
 よんしょう
 四小
 ほけんしつ
 保健室
 へいせい ねん がつ か
 平成30年10月2日

ほけんだより

あつ 暑さも落ち着き、だんだん涼しくなってきました。もうすっかりあき秋ですね。

ひるま 朝晩の気温差が大きい時期なので、たいちょう 体調も崩しやすくなります。えいよう 栄養をしっかりと

とり、はや 早ね早起きをこころ 心がけて、けんこう 健康な毎日をすごしましょう。



10月10日は 目の愛護デー

目にはいい食べ物知っていますか？ 目によい栄養 ABC

ビタミンA

うなぎ、れぼ一、ほうれん
 そう、かぼちゃ、にんじ
 ん など

別名「目のビタミン」とも
 いわれるビタミンAは、目
 の疲労回復に役立ちます。



ビタミンB

豚肉、卵、大豆、納豆、
 玄米、さば など

ビタミンB1、B2は視力
 低下を防ぎ、目の機能
 回復に役立ちます。



ビタミンC

レモン、いちご、ブロッコ
 リー、キウイ、だいこん、
 さつまいも など

ビタミンCは目の血管を強く
 し、病気予防をして目健康
 に保つ働きがあります。



☆クイズ☆

黒板なのになぜ「緑」?

- ①きれいだから。
- ②目にやさしいから。
- ③みんなが好きな色だから。



明治時代に外国から伝わってきて、
 はじめは墨や漆を塗った黒い黒板
 が使われていた。黒板が緑になっ
 たのは今から60年程前のこと。

こたえ②

めざせ！むし歯ZERO★

10月末までにクラス全員の歯の治療が終わると、よい歯の学級コンクールで表彰されます。あと数人で、四小の全クラスが治療率100%になります！四小のみんなの歯と口が健康になるように、歯医者さんへの受診や毎日の歯みがきにしっかり取り組みましょう。



～風しんが流行っています～



風しんとは？

風しんウイルスによっておこる急性の発疹性感染症です。

主な症状は

発熱

ピンク色の細かい発疹

リンパ節の腫れ・圧痛

風しんは 予防接種 が有効です！

おうちの方へ

今年は風しんの患者数がとても多く、現時点で昨年1年間の5倍を超えています。

館林市内でも風しん患者が報告されました。

お子さんはもちろんですが、保護者の方自身も、風しんの既往歴、予防接種歴の確認していただき、不明の場合は、抗体検査や予防接種を受けることについて検討していただくよう、よろしくお願いいたします。