



山崎北小学校
ほけんだより



10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51 km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九十四＝十三とした…などの説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。



10月の保健行事



視力再検査と歯科検診を予定しています。確認しておきましょう。

日にち	学年	持ち物
2日（月）	1年生	視力検査 めがね 
3日（火）	2年生	
4日（水）	3年生	
6日（金）	4年生	
10日（火）	5年生	
11日（水）	6年生	
13日（金）	4年生	歯科検診 歯ブラシ 給食のあとは、ていねいに 歯みがきをしましょう！
16日（月）	5年生	
17日（火）	1～3年生	
23日（月）	6年生	

10月は目の愛護デーということで、ほけんだよりと一緒に「うんこドリル目の健康」をお配りします。うんこ先生と一緒に目の健康について学んでいきましょう。

保護者の皆様へ

子どもは自分の目の見え方が普通かそうでないかの判断ができません。そのため、大人が早めに気付いてあげることが大切です。「もしかして…」と感じることがあれば、早めに眼科を受診してください。

10月10日は「目の愛護デー」だよ

目は、ねむっている時以外、いつも働いています。そんな働き者の目を、みなさんは大切にしていますか？人間の体は、目だけを使っていると思っていても、肩がこったり、頭が痛くなったり、全身にストレスがかかります。目をたくさん使った後は、遠くの景色を見るなどして、ゆっくり目を休めましょう。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でもできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。