

朝晩だいぶ冷え込むようになり、体調を崩して休む子供が増えてきました。9月は、腹痛、嘔吐の子供も数名見られました。衣服の調節をしたり、いつもよりも早めに寝たりするなど体調管理に気を付けましょう。



## 10月の保健行事

- 11日(木) たかおかキッズ検診 (4年、5年希望者)
- 18日(木) 歯科検診(全学年)
- 26日(金) 就学時健康診断(就学予定者)

・採血があるため、検診の時は、半袖運動服になります。

・朝9時から始まります。朝食後しっかり歯をみがいてきましょう。

## 季節の変わり目、体調不良にご注意

季節の変わり目は、急に気温が上がったり、下がったりします。こまめに天気予報(気温)をチェックして気温差による体調不良を防ぎましょう。また、子供たちに就寝時刻を聞いてみると、10時以降に寝ている子がたくさんいました。ドラマを見ていたり、ゲームをしていたりするとすぐ10時を越えてしまうようです。体調不良の子供も増えてきているので、まずは、早く寝て身体を休めることから始めてみましょう。



【体を温める】



【好き嫌いせず、三食しっかり】



【こまめに衣服の調節】



【十分に睡眠をとる】

### 何時に寝ていますか

(けんこうづくりノートから)



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
9時前(1~4年生)							
9時半前(5、6年生)	10	4	5	3	11	5	38
9時~10時(1~4年生)							
9時半~10時半(5、6年生)	22	26	22	35	32	23	160
10時より遅い(1~4年生)							
10時半より遅い(5、6年生)	5	1	8	4	7	8	33
計	37	31	35	42	50	36	231

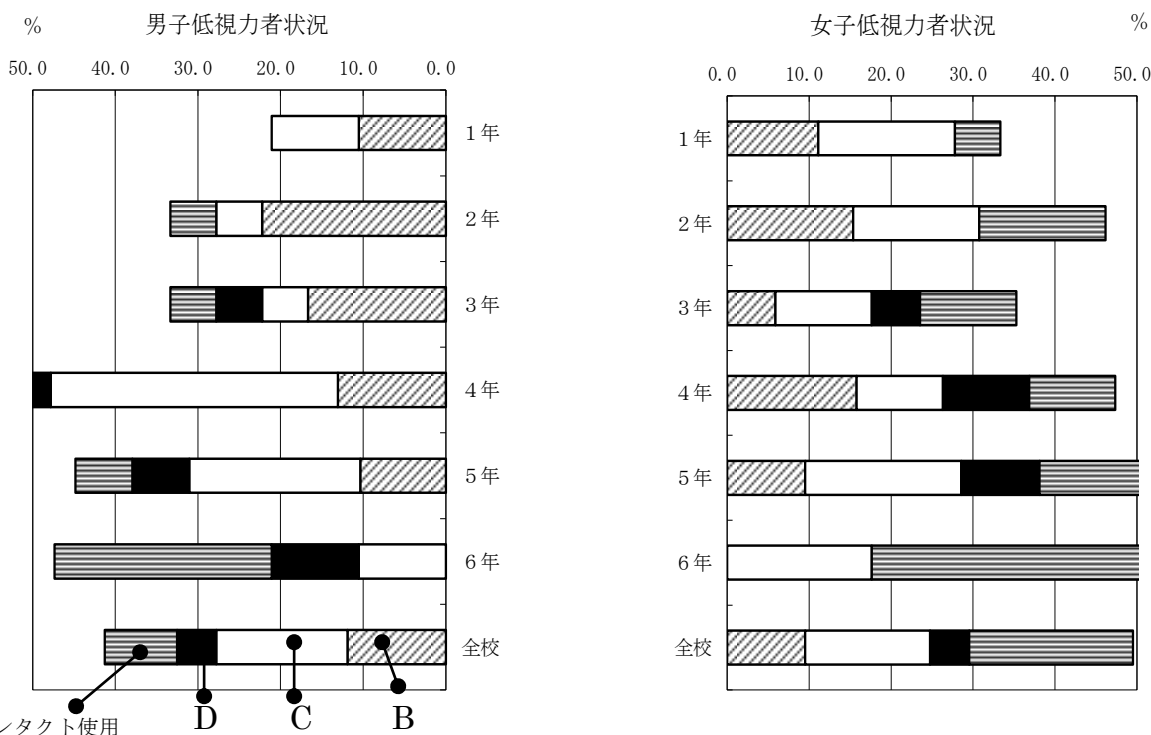
# 10月10日は目の愛護デー

目の健康に関して、一度ご家庭で話し合いましょう。



グラフは1学期の視力検査の結果です。治療カードをもらった方、受診はお済みですか。2学期は、1学期よりも視力が下がった子供や、視力検査の際にかなり見にくそうにしていた子供の保護者の方へ受診カードをお配りする予定です。視力判定「B」以下のすべての子供に配るわけではないので、ご注意ください。

「けんこうカード」は、身長体重と共に視力も記入し、全児童に配布します。必ず、お子さんの健康カードに目を通していただき、遠くまたは近くが見つらそうな様子が家庭でもみられましたら、治療カードをもらっていても一度受診されると安心だと思います。受診される際は、学校にもご連絡ください。



～ある日の保健室から～※保健室でおこった何気ない出来事や養護教諭と子供たちとのやりとりをゆるりと書いています。

保健室には、体調不良で来室した子供が書く問診カードがあります。その中に「朝ごはんは食べましたか」の項目があり、食事の内容も書くことになっています。「パンと牛乳」と、シンプルメニューの子もいますし、「ごはん、卵焼き、焼き魚、ほうれん草のおひたし、果物」と旅館の朝食みたいと言いたくなるような盛りだくさんメニューの子もいます。

私はある朝、自分の家庭で「トースト、チーズ、ジャガイモとベーコンの炒め物、タマネギとなめこのみそ汁」を作りました。盛りつけたところで、「あ！全部！茶色！！」と心で叫びました。彩りも栄養バランスもよく、そして子供が食べてくれるメニューを考えるのはとっても難しいし、なにより朝、時間がありません。何かよい方法はないかと、保健室に来た伏木っ子に聞いてみました。前の晩のおかずを、あらかじめ取り置きしておいて朝のおかずをしたり、味噌汁を具だくさんにしておかずを減らしたりと家庭によって方法は様々、いろいろと工夫しておられるようです。皆様のご家庭の朝食は、いかがでしょうか。