

# Poppy ポピー

ほけんだよ!

ほけんもくひょう  
**10月 保健目標**

○目を大切にしよう!

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51km)だった、「栗(九里)より(四里)おいしい」ので、九+四=十三とした…などの説があるそうです。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てくださいね。



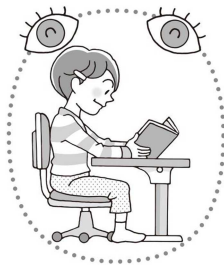
Q. ずっとゲームをしていたり、タブレットに顔を近づけて見ていたら「目がわるくなる」って言われたよ！  
でもそれってホント??

A. 本当だよ！最近、遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。近視になるのは、**タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因のひとつ**とされているよ！

**こんなことに気をつけよう！！**



①部屋は明るくする



②目は本や画面から30cm以上はなす



③30分に1回は休む。遠くを見る。

**定期健康診断の治療率☆**

耳鼻科	...	80.8%
眼科	...	66.7%
視力	...	64.4%
歯科	...	54.1%

夏休み中の受診ありがとうございます。  
受診中の方、これから受診の方も、  
どうぞよろしくお願いいたします。

**めざせ！100%！！**



運動会の練習が  
始まります！

- ・汗ふきタオル
- ・水筒

を持ってきました。



10月のスクールカウンセラーとの教育相談日は、10月19日(木)です。  
ご希望の方は、**10月10日(火)**までに、申込書(9/4に配付)の提出をお願いします。