



ほけんだより



貝塚市立北小学校 保健室

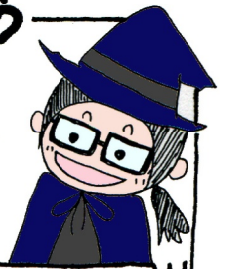
平成23年10月3日

10月が始まり、秋らしい気候になってきましたね。
 「読書の秋」や「スポーツの秋」など、過ごしやすい気候を
 利用して、色々な事にチャレンジできる季節です!!
 秋をじゅうぶんに、楽しみましょう。



10月のほけんもくひょう

目も大切に
 しよう



10月10日は目の愛護DAY



10月10日は、目を大切にしよう!という
 日です。みなさんも、自分の目について
 考えてみましょう。
 10月には、視力検査もあります。
 どれだけ見えているか、正確に思っ
 てみてくださいね!!

視力検査の予定

- 4日(火) 6年生
- 5日(水) 5年生
- 6日(木) 4年生
- 11日(火) 3年生
- 12日(水) 2年生
- 14日(金) 1年生

メガネもっている
 人は、わかれずに
 もってきてくだ
 さい!!

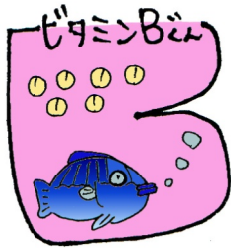


良I食I味のABC!!



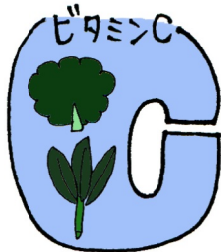
うなぎ・緑黄色野菜

目のつかれを
とるよ!!



豆白い・魚のり

視力の低下を
ふせぐよ!!



ブロッコリー・小松菜など

目のねんまくを
まもるよ!!

あき・きらいを
 あるんじゃないよ!!



保護者の方へ...

2学期の視力検査の結果は、「けんこう
 のしろく」で、お知らせします。
 「視力検査結果通知票」(病院へ持っていく
 紙)は、原則お渡し致しません。
 もし、病院へ行かれるなど、通知票が
 必要な場合は、お手数ですが、お申し
 出下さい。よろしくお願ひします。

アトシアニン

グレープフルーツに
 ふくまれている!



朝と夜はすずしくても、昼はまだ少しあついですね。

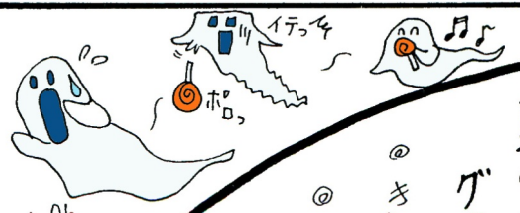
ぬいだり、きたり、しやすい服そうもじがけましょう。



Tシャツに カーディガン



シャツに 11-カー



夏の疲れ、九月の連休疲れで
 グッタリさん、ふえてます...
 ◎ きーぞくただしいせいかつを。
 ◎ 休日は、ゆっくると。
 ◎ ひどくなる前に
 休けい!