

ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.6 10月号 令和5年9月29日 家庭数配付

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」といいます。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。

また、一日の寒暖差が大きいので登下校は上着をプラス1枚するとよいでしょう。

11月1日(水)就学時健康診断 保護者受付 13:00-13:15

来年度の新1年生の健康診断です。

感染症予防対策の為、マスク着用、手洗い、アルコール手指消毒、換気、三密避ける等で実施になります。「健康チェックシート」は不要です。

少しでも体調悪い場合は受診できません。

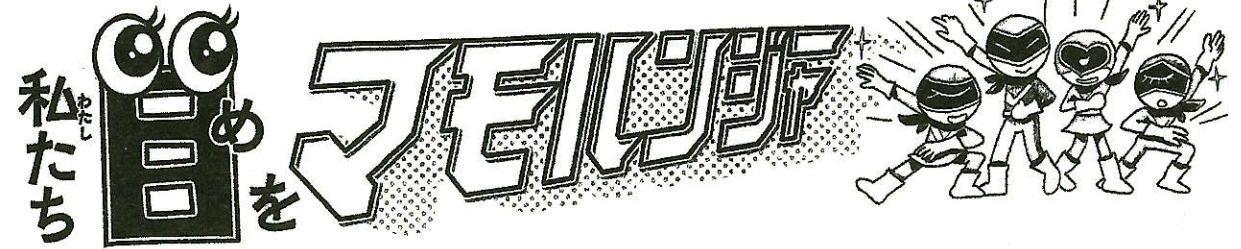
感染症予防の為、少しでも本人の体調がよくない場合は、登校できない今の状況です。

なお、登校しても体調が悪くなってしまったら、すぐ早退をお願いしています。早退の際は迎えが必要です。ご理解、ご協力をお願いします。

また、「救急用個人カード」の連絡先が変更の場合は担任まで連絡して下さるようお願いいたします。

早寝早起きしっかり朝ごはん！手洗い、うがい、咳エチケット、冷房器具使用中も窓を開けてしっかり換気して、感染症に負けないようにしましょう！

☆☆10月10日は「目の愛護デー」です☆☆



わたしは **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。



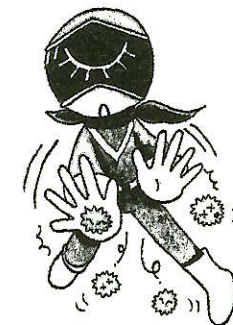
僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



わたしは **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら大事な目を守っていますね。目を守るために自分でできること、それは、目を使いすぎないこと。スマホなどの画面を見る時は、30分に1回は休みましょう。