

# すこやか

2019年10月1日  
和歌山市立小倉小学校



みんなで頑張った運動会が終わりました。皆さんの頑張りがすごく伝わってきました。練習に本番に一生懸命に取り組んでいる姿は本当にステキでしたよ。自分で自分をほめてあげてくださいね。

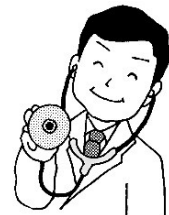
気温は少しずつ下がってきて、過ごしやすくなってきましたね。秋は「読書の秋」、「スポーツの秋」、「食欲の秋」など何をするにも快適でよい季節。夏の暑さで疲れた心と体を、さまざまな面からうまくリフレッシュしていきましょう。みなさんの、「〇〇の秋」また教えてくださいね(^\_^)v

## 10月の予定

- 1日(火) 視力検査1年生
- 2日(水) 視力検査2年生
- 3日(木) 視力検査3年生
- 4日(金) 視力検査4年生
- 7日(月) 視力検査6年生
- 6日(火) 視力検査5年生
- 17日(木) 就学時健康診断



視力検査があります。眼鏡をもっている人は忘れずに持ってきてましょう。



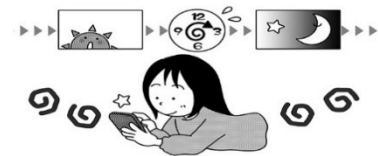
※学校内科医 佐藤先生の健康相談は次回、11月27日(9:30~11:00)の予定です。相談内容は発達・発育に関する事など、気にかかることがありましたら、お気軽にご相談ください。

申し込みは、担任の先生か、事前にお配りするお知らせでお申し込みください。

# 10月10日は目の愛護デー

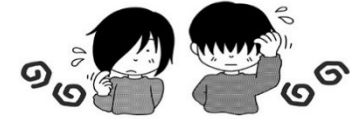
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎていない？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

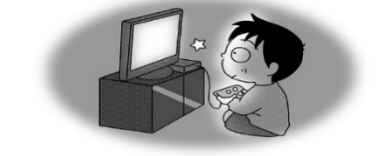
前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

## 気持ちよく排便できていますか??

よいうち

- ◎バナナのようなかたさや形
- ◎においはあるが、あまりくさくない
- ◎気持ちよくスルツとでる
- ◎定期的に出る



わるいうち



- ◎かたくてコロコロしている、ドロドロしている。

- ◎水っぽい、など
- ◎とてもくさい ◎出すときにお腹が痛い ◎何日もでない

## 気持ちのよい排便の3ヶ条

### その1 排便のリズムを作ろう

朝ごはんのあとは、腸が刺激されて出やすくなるよ。朝食後に必ずトイレに行く習慣をつけると、定期的な排便リズムをつくることができます。

### その2 腸内環境を整えよう

野菜、いも類、豆類、キノコ類、果物、海藻などの食物繊維の多いものや、ヨーグルトや納豆などの発酵食品をとると、腸内環境がよくなります。逆に、肉やスナック菓子ばかり食べていると悪玉菌が増えてしまいます。

### その3 水分をとろう

水分をとらないと便が固くなって、便秘を引き起こしやすくなります。朝起きてすぐコップ1杯の水を飲むと、便意が起こりやすくなります。