

ほけんだより



気温急変に注意!

10月13日は「サツマイモの日」だそうです。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は諸説あり、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）だったとか、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九十四=十三とした・・・等があります。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等の栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみませんか？



たべよう!

目に良い食べ物



最近の保健室の様子

暑かった運動会が、遠い過去のように感じられます。最近の保健室はとても賑やかです。どんな賑やかさかという・・・「頭痛」「腹痛」「やる気が出ない」「少しここにいてもいい?」という様々な訴えの児童の来室がとても多いです。気になるのが、土日の社会体育で心身共に疲れの児童もちらほらいるということです。

回復の早い子どもでも、一週間フルで動いていると、疲れはたまってくると思います。土曜か日曜。どちらかを休日として、秋の気配を感じられるお休みにしてはどうでしょうか。心地よい風の中、一緒にお昼寝zzzなんてどうですか？

暑かった季節が終わりを告げています。心身共にリラックスして秋をたのしんでみませんか？

