

ほけんだより

ようやく、暖かい風が河内にも吹いてきました。新しいお友達が増え、新年度が始まりましたね。河内っ子たちが、すこやかに元氣いっぱい学校生活を過ごすことができるように、お手伝いをしていきます。よろしくお祈りします！

あした 明日は、**がんかけんしん 眼科検診**です！

がんかけんしん 眼科健診の受け方

眼科健診を受ける前に……

前髪の長い人は



目にかからないように、きちんととめるか、切るか、しばっておきましょう。



目の前にかみの毛がかかっていると、視力がおちてくることがあるので、気をつけましょう。

検査を受けるときは、先生の顔を見るようにしましょう。**めがねをかけている子は、保健室までかけてきてください。**先生の指示ではずし、診ていただきます。

ちょっとまぶしいよ



めがねのある子は、忘れずに持ってきてきましょう。

なにがわかる？

★目が赤く、目やにが出ていないか
→ 流行性角結膜炎
※この病気はうつるのですぐに病院へ行ってください。

★花粉がとぶ時期に、目が赤くなり、かゆくないか
→ アレルギー性結膜炎

★まぶたがはれて、目がいたくないか
→ 麦粒腫 (ものもらい)

★目つきがおかしくないか
→ 斜視、眼位異常の疑い

1日を元気に過ごすために

朝食をとろう！

「時間がないから」といって、朝食をとらずに登校していませんか？

朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖をしっかりと供給しないと、脳が働かず、集中力や記憶力が低下してしまいます。他にも太りやすくなる、体温が上がらないなど、健康に影響を及ぼします。

朝食に必要な栄養素

<p>たんすい ぶつ 炭水化物</p> <p>主にブドウ糖の供給源になります。</p>	<p>ビタミン・ミネラル</p> <p>炭水化物を効率良くエネルギーに変換し、体の調子を整えます。</p>	<p>たんぱく質</p> <p>骨、筋肉、血液などを作ります。</p>
---	---	-------------------------------------

目の病気があるかどうかをみます。目の病気にはうつるものとうつらないものがあります。

