



スポーツの秋，読書の秋，芸術の秋・・・そして食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物(いも類・果物・魚・きのこなど)がたくさんあります。旬の物を食べて，睡眠を十分にとりかぜを引きにくい体づくりをしましょう。コロナやインフルエンザ等の感染症が増えています。お子様の体調で気になる事があれば連絡をお願いいたします。

感染症予防対策



- ・手洗い・アルコール消毒をする。
- ・部屋の換気をし，人ごみを避ける。
- ・適度に運動をする。
- ・バランスのよい食事，睡眠を十分にとる。

欠席後の登所について

症状が治まった後も，ウイルスの排出が数日間続くことがあります。登所できるまでの期間の目安は症状によって様々です。自己判断は控え，医師の指示と体調が良くなってから登所しましょう。感染症にかかった時などは，二次感染が起こらないためにも，出席停止期間を守りお休みをお願いします。
発熱や咳症状または，嘔吐・下痢の時は早めに受診をして頂き，翌日は登所を控え十分な休養をとるようご協力をお願いします。



目の日

10月10日は目の日です。目に良いとされている食べ物を紹介します。

●目によい栄養 ABC●

ビタミン A→目の粘膜を強くする

人参・ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜など

ビタミン B 群→目の神経の働きを助ける

B₁：豚肉・サバ・玄米・レンコンなど

B₂：レバー・納豆・卵・のりなど

ビタミン C→目の疲れをとり健康を保つ

(水晶体には多くのビタミンCが必要です)

柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・

さつまいも・大根など



涙の役割

涙には，いろいろな役割があり，瞬きによって出てきます。

＊目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ，傷の治りを早める

＊細菌やアレルギー物質を洗い流す

＊目の表面に酸素や栄養を運ぶ



後期健康診断のお知らせ

＊日 時： 10月5日(木) 9：30～

＊健診科目： 内科・歯科

＊健診は職員が付き添います。保護者の付き添いは必要ありません。

＊健診に間に合うように登所してください。

欠席の場合，大山医院と内田歯科で健診を受けて頂きます。

尚，当日休みを予定している方は連絡をお願いします。

＊健診結果は，後日お知らせいたします。

虫歯の治療は終わっていますか？

★乳歯の虫歯は，永久歯に影響します。

★かかりつけ医をもち定期的に検診を受けましょう。

