



子どもたちがのびのびと外で体を動かすにも、さわやかな良い季節となりました。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムのなかで、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発育に悪影響を与えることが分かってきました。

まずは、スマホやテレビなどを見る時間を決めるなど、家庭でルールを決めましょう。大人がスマホを使いすぎていたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を見せることが大切です。

連続スマホ
15分まで



連続テレビ
30分まで

就学時健診について

- 対象 来年4月に小学校へ入学するお子さん
- 場所 入学予定の小学校
- 項目 内科・歯科の診察
視力・聴力・発達状況の検査

健康で楽しい学校生活が送れるよう、事前に健康状態を把握します。

就学に向けて心配なことや困りごとがありましたら、入学予定の小学校に相談しましょう。

【お問合せ】

学校教育部 学校管理課

TEL 024-924-3421



秋の健康診断について

- ✦日程は各保育所からお知らせします。
- ✦健康診断を当日欠席した場合は、後日必ず保護者の方と、嘱託医の医療機関で診察を受けていただきます。
- ✦健康診断で所見があったお子さんへは、お便りでお知らせします。「治療が必要」「かかりつけ医に相談が必要」と言われた場合は、早めに受診して、結果を保育所にお伝えください。

＜お願い＞

- *健康診断の当日は歯磨き、うがいをして口の中をきれいにして登所しましょう。
- *髪の毛の長いお子さんは束ねて登所しましょう。
- *衣類には必ず名前を明記するようにお願いします。

水痘（みずぼうそう）のワクチンを受けましょう！ 定期接種期間：1歳の誕生日前日から3歳の誕生日前日

水痘は全身に発疹ができる病気です。治った後もウイルスは体内に残り、帯状疱疹という病気を引き起こします。予防接種を受けると水痘だけでなく、帯状疱疹も予防できます。期間内に2回、接種しましょう。