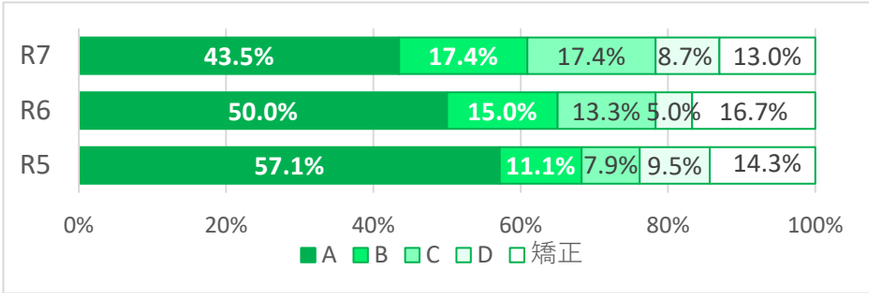
5月5日は子どもの日ですが「端午の節句」ともいわれ、子どものすこやかな成長を祈る行事です。子どもの日が近づくと兜が飾られているのを見たことはありませんか。「兜が身を守って、災いや病気が不利かからないように」との願いが込められています。兜は折り紙でも作れるので、健康を祈って飾ってみてもいいですね！

視力検査結果



令和６年度、埼玉県の小学生の視力 1.0 未満の割合は、県別で統計を取り始めた平成１８年度以降、２番目の高値となっています。八代小学校でも年々視力の低下が進んでいます。近視は現代病として世界的な問題となっています。これ以上視力低下が進まないようにご家庭でも「外で過ごす時間を増やす」「定期的に目を休める」などの対策を取っていただきますようお願いいたします。

＼ 保護者の方へ ／

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断で医療の必要があると診断された児童へ、結果とともに受診のおすすめをしています。受診のおすすめを受け取った方は、できるだけ早くに医療機関での受診をお願いいたします。また、受診後に学校へお知らせいただきますよう合わせてお願いいたします。

すべての健康診断が終わる７月頃に健診結果の一覧を記載した「健康カード」を配付します。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

朝ごはんでこんなに変わる?!

朝ごはんを食べた

頭 脳が目覚めて勉強に集中できる

体 体温が上がって元気に動ける

おなか 腸が動いてうんちが気持ちよく出る

朝ごはんを食べていない

頭 エネルギー不足で頭がぼーっとする

体 思い切り遊ぶ元気が出ない

おなか 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには まず朝ごはんから。

めざせ食生活改善

栄養3・3運動

３色の食品群

赤色 体（血や肉）をつくる
- 肉類
- 魚類
- 卵類
- 大豆製品
- 乳製品

黄色 体を動かす力になる
- ごはん類
- パン類
- 麺類
- 芋類
- 油類
- 砂糖類

緑色 体の調子を整える
- 野菜
- きのこ類
- 海藻類
- 果物類

栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の３食」「食品群の３色がそろった食事」をとろうという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずはちょい足しからスタート！

例 パンにちょい足し

うどんにちょい足し