

ほけんだより

八代市立龍峯小学校保健だより
令和3年10月



めにやさしい生活をしよう

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは今、目を大切にしたい生活ができていますか。下の注意を読んで、目に優しい生活ができているか確認しましょう。



どくしょ べんきょう
読書や勉強は
あか ぼしよ
明るい場所で



しせい
姿勢に
き
気をつけよう



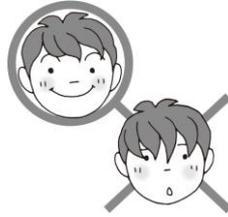
テレビやゲームは
じかん
時間を決めて



ちか
近すぎると目が
つか
疲れやすいです



きゅうけい
休憩しながら
つか
使おう



まえがみ
前髪は切るか
ピンでとめよう



すいみん
睡眠を
しっかりとろう



バランスの良い
しょくじ
食事をしよう

10月8日は

〇〇と
関節の
日

〇〇には
何が
入るかな？

ヒント
強い〇〇に
必要なのは...

カルシウム

ビタミンD

太陽の光

運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、
約200個のほねに支えられています。丈夫なほねを
つくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳
やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかりと体に吸収するには、ビタミンDという
栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食
べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中
でもつくるすることができます。天気の良い日に外で体
動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

