

# 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ますか確認しましょう。



読書や勉強は  
明るい場所で



姿勢に  
気をつけよう



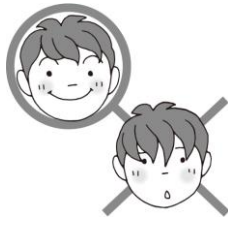
テレビやゲームは  
時間を決めて



近すぎると目が  
疲れやすいです



休憩しながら  
使おう



前髪は切るか  
ピンでとめよう



睡眠を  
しっかりとろう



バランスの良い  
食事をしよう

10月8日は

〇〇と関係の日

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ことができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

