

元気のたね



高森中央小学校 保健室
令和6年10月4日 No. 9
文責：内野



10月の保健目標

☆ 正しい姿勢を心がけよう
☆ えんぴつの持ち方に気を付けよう

目を大切にしよう

かぜ症状の人が増えてきています

9月の感染症は溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎が見られました。

今週に入り、急に肌寒くなってきました。健康観察で、せき・のどの痛みの人も増えていきます。

薄手のジャンパーやシャツなどで調節できるようにしましょう。(お名前は書いてくださいね。)



元気でスマイル保健委員会プレゼンツ 「生活リズムを整えようスタンプラリー」



お天気がいい日でしたが、100名を超えるみなさんが参加してくれました。「何かもらえるんですか？あ！健康がプレゼントですね！」と言ってくれた6年生。とても頼もしいです。

早寝早起き朝ごはん・運動で、生活リズムを整えて、心も体も元気いっぱい過ごしていきましょう。



お箸でつかもう



スキップで壁タッチ



目をつむって足踏み



音楽に合わせて踊ろう



早寝早起き朝ごはんクイズ



骨をカタカナで書くとホネになり、「ホ」は「十」と「八」に見えます。スポーツの白も近い10月8日は骨と関節の日になりました。

骨量が最も蓄積されるのは男子13～16歳、女子11～14歳と言われています。小学生のうちから、丈夫な骨を作るための食事や運動を心がけましょう。

さて、みなさんが食べている食事の中にはカルシウムが含まれていますか？

どんな食材にカルシウムやビタミンD、Kが多く含まれているか調べてみるのも楽しいですね。

成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えていきます。また、最近では子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒に取るなどバランスの良い食事が大切です。

魚を食べよう

カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

納豆を食べよう

カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



10月10日は



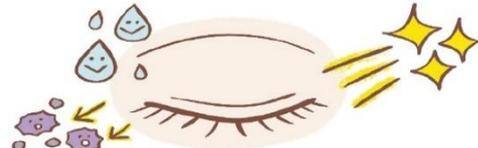
10月10日を並べて書くと 一 一 になり、目に見えますね。

そこで10月10日は目の愛護デーになりました。

まいにちつかう目、大切にできていますか？

「ピン・ゲー・ピタ」の姿勢で目に優しい生活をしましょうね。

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

実は、

目を
守

つてくれている？

まゆげ



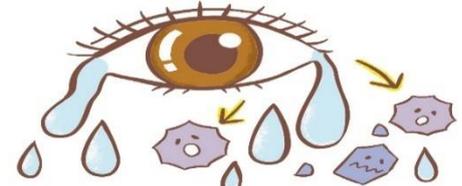
汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

目に優しい生活を
知ろう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん
休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん
夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん
前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



- ポイント**
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
 - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
 - 目の健康にはごはんも大切。
 - バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
 - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう