



10月

ほけんだより

令和7年10月
照沼小学校 保健室

暑さも和らぎ、過ごしやすい日が多くなってきました。秋の風は気持ちがいいですね。
それでもまだ、体を動かすと暑かったり、肌寒かったり、日によって感じ方は様々です。
体そう服や上着などを着て、自分で上手に調整しながらすごしていきましょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう



スマホやゲームは、目を休めながら

スマホやゲームは、小さい画面からの情報や光がたくさんあり、それを見続けることは目のエネルギーをかなり使います。まばたきが減って目が乾いたり、目を使いすぎて頭が痛くなったり、毎日のことですが、体への影響も少なからずあります。スマホやゲームをしたあとは、遠くを見てリフレッシュしましょう！

勉強したり、本を読んだりするときは



目と机の距離は30センチ

～「パチパチ体そう」で目にうるおいを～

① 2秒間 ギュッと
目をつぶる

② パッとひらく

目がうるおい、
目の周りの
筋肉がほぐれ
ます♪

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。



【スクールカウンセラー来校日】

10月23日(木) 9:00～16:00
(山崎先生)面談を希望される場合は、担当(木場)
または担任までお伝えください。