



令和7年10月
河和小学校
ほけんしつ

❖おうちのひとといっしょによみましょう❖

朝・夕は涼しい風がふいて、過ごしやすい日が増えてきました。毎年、この時期になると、疲れがたまり、体調を崩す人が増えます。疲れた時は無理をしないで、早めに休養しましょう。また、昼間はまだまだ暑い日が続きます。引き続き、汗ふきタオルや水筒を忘れずに持ってくるようにしましょう。

10月8日は骨と関節の日です



「ホネ」の「ホ」は「十」と「八」に分けられることから、10月8日が「骨と関節の日」になりました。また、スポーツの日の近くで、体を動かすのに必要な骨や関節について考えることにピッタリの時期でもあります。骨や関節は、体を支えたり、動かしたりするためにとっても大切です。強い骨を作るためには、①牛乳や小魚、納豆などでカルシウムをとること②外で遊んで太陽の光を浴びること③夜はしっかり（8～11時間）眠ることがポイントです。毎日元気に動けるように、骨と関節を大切にしましょう。

10月15日は世界手洗いの日です！

2008年に国連が作った日で、世界中に手洗いの大切さを広げるための日です。手には見えないバイ菌がついていて、風邪や腹痛のもとになります。食事の前やトイレの後に石鹸で手を洗うことは、自分と友達を守る大切な習慣です。爪の間や指先などを意識して手を洗うようにしましょう。



いしき
意識して
洗ってみよう！



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。

10月の保健目標 目を大切にしよう！

1学期の視力検査の後に「受診のすすめ」をもらって、夏休み中に眼科を受診した人がたくさんいました。年々と視力が低下している人が増えています。

めがねを作ってから、最近「見えづらい」と感じている人はめがねの度数があってないかもしれません。度数があってないめがねをかけていると視力がどんどん悪化するケースが多くあります。一度、眼科で相談してみてください。

視力低下のサイン

これ
やっていませんか？

- ☒ 近くで見る
- ☒ 顎を上げて見る
- ☒ 目を細めて見る
- ☒ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。



目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

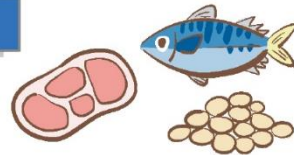
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながります。

