

# ほけんだより

令和6年10月1日  
高向小 ほけんしつ  
おうちの方と読もう!



朝晩は秋らしく涼しい日が増えてきました。急に涼しくなったり、逆に暑くなったりするこの時期は体調をくずす人が増えます。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活で体調を整えましょう。

さて、今月はいよいよ運動会です。ケガや熱中症に注意しながら、精一杯力を出しきってくださいね。みなさんの活躍を楽しみにしています!



十と八を合わせると...? そう“ホ”!

ということで、10月8日は“ホ”ネと関節の日です。

また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨の健康にふさわしい季節というのもこの日に決められた理由の一つです。

※関節: 骨と骨の間の曲がる場所。かた・ひざ・ゆびなど。

成長期の今、骨を強くしよう!

一生のうちで骨の成長が活発なのは、体が作られている成長期の今です。

成長期に骨を丈夫にすると、骨折を防げるだけでなく、骨粗しょう症(大人になってから骨がもろくなり骨折しやすくなること)の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、適度な運動や十分な睡眠の他に、バランスのよい食事が大切です。

## カルシウム



牛乳、小魚、大豆など

## ビタミンD



魚、きのこ類など

## ビタミンK



納豆、ほうれん草、ブロッコリーなど

すべて骨を強くするために欠かせない栄養素です

10月10日は



9月の2計測では、1学期に行ったGood入眠ingを振り返りながら、睡眠とメディアのお話をしました。

実は、メディアは睡眠だけでなく、目の健康にも悪い影響をあたえてしまうおそれがあります。

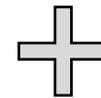
もう一度、メディアとの付き合い方をおさらいしましょう!

## 2計測のおさらい

①メディア(ゲーム・スマホ・テレビなど)は寝る1時間前にはやめよう

寝る直前まで明るい光をあびていると眠りづらくなってしまいます。

②家の「メディアのルール」を守ろう



## 目にやさしい生活のために



部屋を明るくする

暗いところで明るい画面を見ると、目の疲れや頭痛の原因になります。



ときどき休む

30分使用するごとに5~10分間の休憩をとるようにしましょう。



目と画面を近づけない

目と画面は30cmきよりをはなすようにしましょう。



## 視力検査を行います

23日(水) 2時間目:3年生 3時間目:1年生 4時間目:6年生  
25日(金) 1時間目:2年生 2時間目:5年生 3時間目:4年生

★めがねを持っている人はめがねをかけて行います。めがねを忘れずに持ってきてください。

