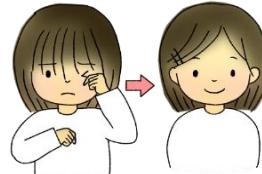


ほけんだより 10月

朝夕がすずしくなり、すっかり秋らしくなってきました。外で元気に遊ぶのに気もちのよい季節ですね。体をしっかり動かすことは、じょうぶな骨をつくるもとになります。また、10月10日は「目の愛護デー」です。テレビやゲーム、タブレットなどを見る時間が増えていませんか？自を休める時間も大切にしましょう。



1 前髪が長いからピンでとめておこう。



2 勉強する前に電気をつけようかな。



3 まだまだゲームするぞ！



やさしい!
髪の毛があたると、目に傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこう。

やさしい!
暗いところで勉強すると、すごく疲れるんだ…心地いいと感じるくらいの明るさが自安だよ。

やさしくない!
まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

4 目と本の距離は30cmくらいかな。



やさしい!
好きなものだけ食べよ!



やさしくない!
早めに布団に入ろうかな。



やさしい!
本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

やさしくない!
魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

やさしい!
1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

令和7年10月1日
阪南小学校保健室

10月8日は骨と関節の日

ほね 知っているかな？ 骨のこと

- Q1 ひとの体、骨は何個ある？**
- A1 約200個**
- Q2 一番大きい骨は？**
- A2 大腿骨**
- Q3 骨は体を支えるだけ？**
- A3 ほかにもあるよ**

たくさんの骨が組み合わさって、体を支えているよ。赤ちゃんの骨は約300個で、成長とともににくつついたり一つになったりしていくんだって。

太もものにある骨で、身長の約1/4くらいの長さがあるんだって。一番小さい骨は、耳の中にいる「あぶみ骨」で、大きさは約3ミリくらいだよ。

内臓を守ったり、カルシウムなどをためておいたり、血液を作る役割があるよ。また、筋肉と協力して、体を動かすことも骨の大切な役目だよ。

ただで 正しく手あらいできていますか？？

10月15日は「世界手洗いの日」です。また、学校でも9月頃から新型コロナウイルスや胃腸炎による欠席者が始めています。いろいろな病気からからだを守る一番かんたんな方法、それが手あらいです。正しい手あらいの方法を覚えておきましょう！



あらい終わったら、必ずハンカチで手をふきましょう！！

特にあらい残しが多いところはこの5つ



時間をかけて、ていねいに手あらいをしましょう！