

# ほけんだより 10月

令和7年10月1日  
阪南小学校保健室

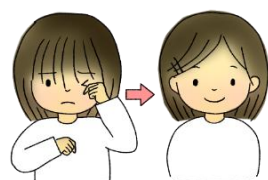
朝夕がすすしくなり、すっかり秋らしくなってきました。外で元気に遊ぶのに気持ちのよい季節ですね。体をしっかり動かすことは、じょうぶな骨をつくるもとになります。また、10月10日は「目の愛護デー」です。テレビやゲーム、タブレットなどを見る時間が増えていませんか？目を休める時間も大切にしましょう。

目が判定するよ

目にやさしい？  
やさしくない？



1 前髪が長いからピンでとめておこう。



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。

2 勉強する前に電気をつけようかな。



やさしい！

暗いところで勉強すると、すぐ疲れるんだ…心地いいと感じるくらいの明るさが目安だよ。

3 まだまだゲームするぞ！



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！

本との距離が近いと、ほ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。

5 好きなものだけ食べよう！



やさしくない！

魚や野菜には、ほ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。

6 早めに布団に入ろうかな。



やさしい！

1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

10月8日は骨と関節の日

## 知っているかな？ 骨のこと

Q1 人の体、骨は何個ある？

A1 約200個

たくさんの骨が組み合せて、体を支えているよ。赤ちゃんの骨は約300個で、成長とともにくっついていくんだって。

Q2 一番大きい骨は？

A2 大腿骨

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

Q3 骨は体を支えるだけ？

A3 ほかにもあるよ

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。

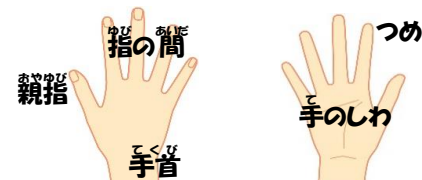
## ただで正しく手あらいできていますか？

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出始めています。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！

- 1 水で手をぬらしてせっけんをつけます
- 2 せっけんをよく泡だてて手のひらをゴシゴシ
- 3 手のこうをゴシゴシ
- 4 ゆびのあいだは手を組むようにゴシゴシ
- 5 おやゆびをねじるようにクルクル
- 6 つめのあいだやゆびさきは手のひらでゴシゴシ
- 7 しあげに手くびをクルクル
- 8 水でしっかり洗いながします

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！