

ほねだより10月

令和8年10月 通津小学校 保健室

夏の暑さも少しずつ和らぎ、過ごしやすい季節となりました。「読書の秋」「食欲の秋」など、みなさんはどんな秋が楽しみですか？

しかし、この時期は朝晩と日中で気温の差が大きくなり、体調を崩してしまう人が多くなります。その日、そのときの気候を意識して、こまめに服その調整をするよう心がけましょう。



ほね かんせつ ひ 骨と関節の日



みなさんの体は約200個の骨に支えられています。丈夫な骨をつくるためには、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進んでとるようにしましょう。ただ、カルシウムをしっかりと体に吸収させるためには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やきのこ類などの食べ物からもとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気の良い日に外に出て体を動かす、より強い骨にしていきましょう。

健康カードの提出について

健康カードの提出ありがとうございました。測定後は、「身長を教えてください。」と保健室を訪れ、自分の成長を喜び児童の姿も見られました。まだ、提出がお済みでないご家庭は、お子さんの成長の様子と一緒にご確認ください、健康カードの提出をお願いいたします。



乳製品や魚のほかに
納豆などもおすすめ。



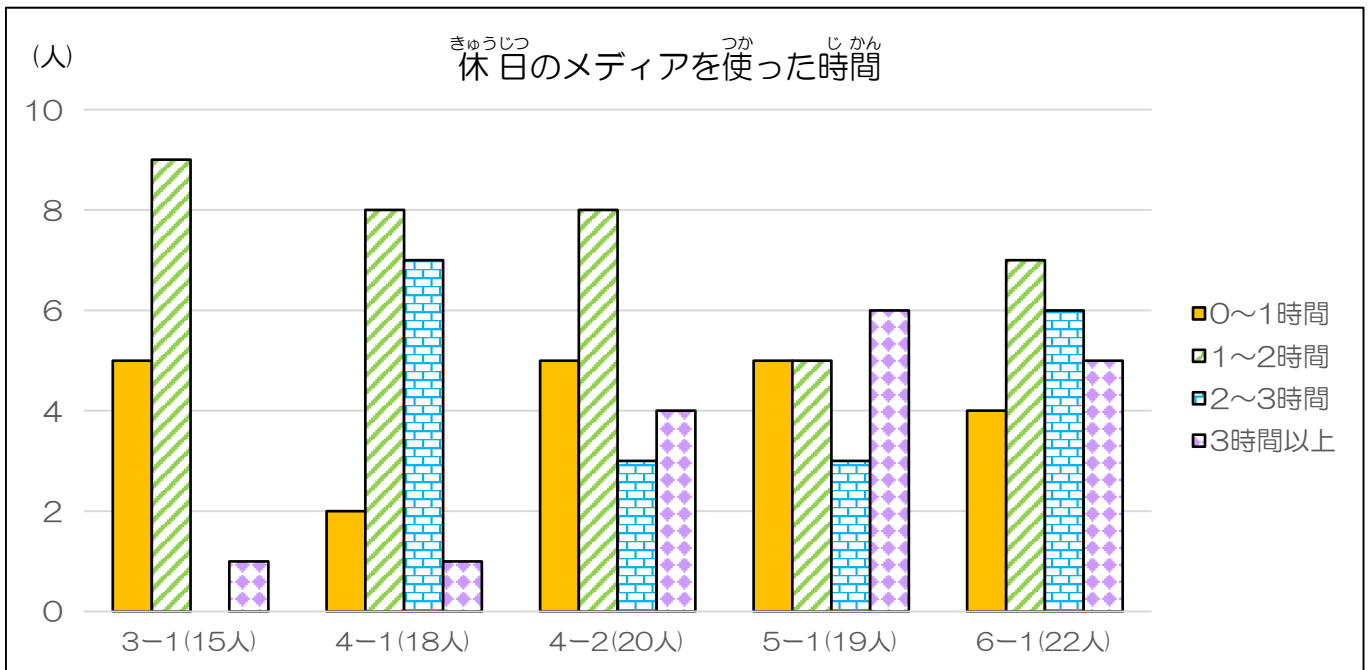
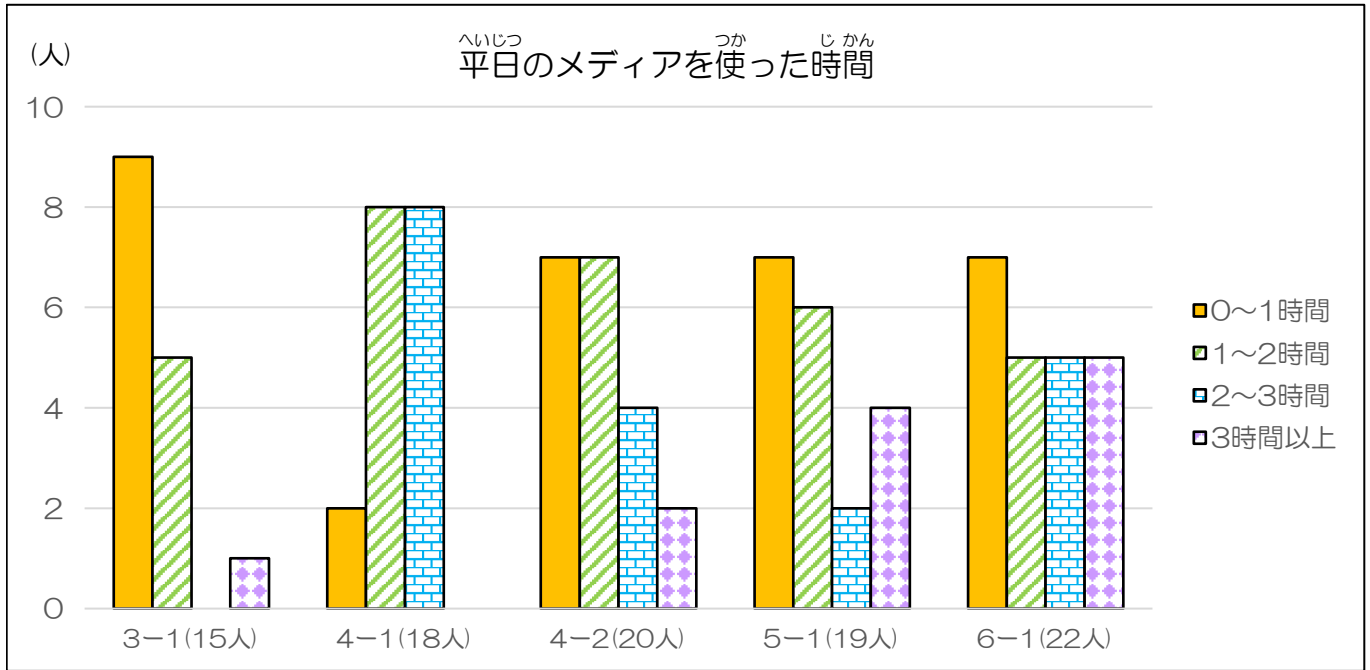
外で元気いっぱい
体を動かそう。



ゆっくり休むことも
大切です。

家庭学習・生活きちんと週間

通津中学校のテスト期間に合わせて、「家庭学習・生活きちんと週間」に取り組んでいますね。お家での学習時間や睡眠時間、朝ごはんを食べたかななどたくさんの項目がある中で、1学期の3～6年生の「メディアを使った時間」をグラフにしてみました。



自分のクラスや他のクラスを見てどう思いましたか？メディアの使いすぎは心や体のトラブルを引き起こしてしまうこともあるため、「平日は2時間以内にしよう」「休日も3時間以上は使わないぞ」など具体的な時間をお家の人と決めて、ダラダラ使いすぎないようにしましょう。2学期の家庭学習・生活きちんと週間は11月に予定しています。このグラフを思い出して、みなさんのメディアを使う時間が少しでも短くなるといいですね。