

10月

ほ けんしつ
保健室

保健だより

か ていすうはい ふ
[家庭数配付]

れい わ ねん
令和 7 年

がつついたち
10月 1 日



10 月の健康診断日程

17 日(金) 心臓検診 (1 年生)

※ 服装や注意事項は前日に配付予定の児童向けほけんだよりで御確認ください。

ふと気付けば一気に季節が進み、肌寒い日も増えてきました。過ごしやすい時期である一方で、寒暖差や秋の花粉によるアレルギー 症 状、季節の変わり目に 流 行する風邪、変わりやすい天気による偏頭痛などの体調不良に悩まされる人も多いのではないのでしょうか。こまめな水分補 給 や服装の 調 節、十分な睡眠で体の調子を整えて、自分の好きな「〇〇の秋」を楽しみましょう！



にほんせいけいげ か がつかい さだ
日本整形外科学会 が定
めた「骨と関節の日」。ホ
ネのホが十と八に分かれ
ること、そして「スポーツ
の日」に近く骨の健康にふ
さわしい季節であること
が、10月8日に制定され
た理由だそうです。骨は私 たち人間の体を支えるだけ
でなく、血液を造る 働 きもしています。この日をきっ
かけに、自分の体 に目を向け、骨や関節について調べ
てみるのもいいですね。

成長期のうちに骨を強くしよう！

ほね よわ ころ
骨が弱くなり、転ぶなど、
ちよっとしたことで骨折し
てしまう骨粗しょう症にな
る大人が増えています。ま
た、最近では子どもの骨折も
増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発で
す。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折
を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予
防にもなります。

ほね じょうぶ
骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミン
D、ビタミンKと一緒にとるなどバランスの良
い食事が大切です。

さかな た
— 魚を食べよう —
カルシウムだけでなく、
ビタミンDも多く含ん
でいます

なっとう た
— 納豆を食べよう —
カルシウムもビタミン
Kも含まます

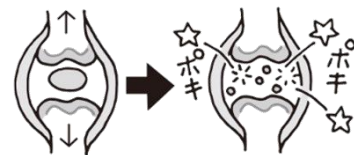
ほか てき ど うんどう じゅうぶん すい
他にも適度な運動や十分な睡
眠も重要です。規則正しい生活
をして丈夫な骨を作りましょう。



骨を鳴らちゃうと痛いよ！

ゆび くび な
指や首を「ポキポキ」と鳴らすと、なん
だか気持ちいい。そう思ってクセになってい
ませんか？

じつ おと ほね な
実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、
かんせつ なか
関節の中で
きた泡がはじ
ける音だと言
われています。



ゆび な おお
指を鳴らすのは大きなケガにはつながりに
くいとされていますが、大事な神経や大き

どうみやく とお くび
な動脈などが通っている首
や腰、背骨を鳴らすのはNG。
かんせつ まわ たい ふたん
関節や周りのじん帯に負担

がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。
ば あい ある いのち き
場合によっては、歩けなくなったり、命の危
険につながったりすること。

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人
がほとんどだと思いますが、体に影響が出て
しまったら心配です。もし鳴らしたくなっ
たら思い出してみてください。



目〜目〜 クイズ王になろう!

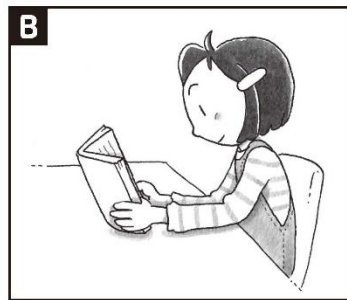
遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1

AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？



こたえ



Q2

前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？



こたえ

Q3

ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい？

- A** 真っ暗
- B** まぶしいほど明るい
- C** ちょうど良い明るさ



こたえ

Q4

次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

- A** 1日2時間程度、
外で遊ぶ時間を作る
- I** 規則正しい生活を
心がける
- U** バランスの取れた
食事をとる
- E** ときどき遠くの景色を見る



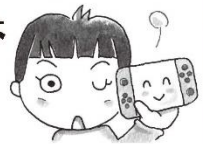
こたえ

Q5

☐に入る言葉は何か？

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
☐を休める

こたえ



何問わかったかな？
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
実際にやってみてね。



クイズのこたえ

Q1

寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは… **A**

Q2

前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにしよう。

こたえは… **×**

Q3

部屋が暗すぎて
も明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは… **C**

Q4

目に優しい生活
=規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは… **全部**

Q5

近くをずっと見て
いると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは… **目**