



かていすうはいふ
[家庭数配付]

れいわ ねん
令和 8年

がついついたち
10月1日

さっぽろ しりつこうほくしょうがっこう
札幌市立幌北小学校

ほけんしつ
保健室

すっかり秋の涼しさを感じる季節になりました。

本校において、全国的に流行しているインフルエンザやコロナの感染は少数ですが、その他の風邪や体調不良が多く見られます。元気が出ないときは無理をせず、ゆっくり休んで大事な体を労りましょう。

10月の健康診断日程

29日(木) 心臓検診(1年生)

※ 服装や注意事項について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。



ほね
骨の
やくわり
役割



からだ
体を支える



からだ
体を動かす

カルシウムを蓄える



ぞうき
臓器を守る



ホネの「ホ」を分解すると「十」と「八」になることから、日本整形外科学会が骨と関節の健康の大切さを知らうために制定した「骨と関節の日」です。スポーツの秋には大切な骨を鍛えましょう！

意外!

骨
クイズ

Q1 ほねの本数が多いのはどっち?
① 赤ちゃん ② 大人

Q2 しんちようが低いのはどっち?
① 朝 ② 夜

Q1 ① 赤ちゃん
赤ちゃんの骨は約300本。成長に伴って骨と骨がくっつき、大人になると約200本に。

Q2 ② 夜
昼間は重力で背骨が縮むため、夜には身長が少し低くなっています。



一生の骨の強さは十代で決まる!?



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

ポイント
骨量を増やす

カルシウムをとる

骨の材料になります

ビタミンDをとる

カルシウムの吸収を促します

日光に当たる

体内でビタミンDが生成されます

運動をする

骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります

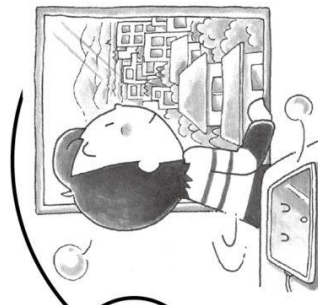


目指せ！★目の健康マスター★

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
 ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

スタート！

ルール
 ぜんぶのマスを通ろう
 一度通った道・マスは通れないよ



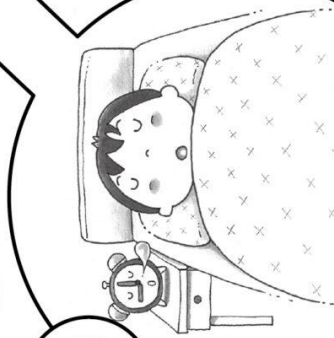
本やタブレットを
 30分見たら5分休む



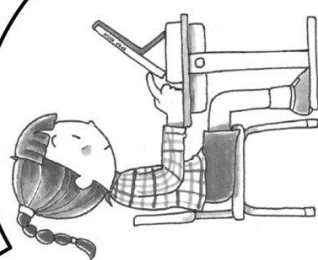
まえがみが目に
 かからないようにする



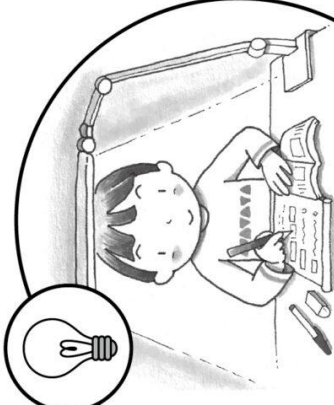
外で遊ぶ



たくさん寝る



背すじをのびして
 すわる



べんきようは
 適度な明かりでする

ゴール！



おめでとう！これできみも
 「目の健康マスター」だ！
 これからも目を大切にしていね



目にやさしい
 生活の
 ポイント

- ◎◎ 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのびすと自然ときよりがとれるよ
- ◎◎ 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといよ
- ◎◎ 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすみにくくする力があるよ
- ◎◎ 21時までには寝よう。目は休んでいるあいだにつかれを取るよ