札幌市立前田小学校　ほけんだより　６号　　令和８年９月30日(水)　発行



８月末に、札幌市内でインフルエンザの流行入りが宣言されました。１か月ほど経ちますが、すでに学級閉鎖が実施されている学校もあるそうです。いつになく早い流行で、本校でもいつ発生してもおかしくない状況です。感染症の予防対策としてはやはり「手洗い」が一番です。外から帰った後、食事の前には必ず手洗いとうがいをし、かぜやインフルエンザを予防していきましょう。

\ 10月15日 /

世界手洗いの日



10月１、２日で秋の２計測を行います。測定結果は、記録用紙に子どもたちが転記したものを持ち帰ります。服は着たまま測りますので、シンプルな服装にしてください。厚手の上着等は脱ぎます。

※身長を計測するときにひっかかりますので、**頭頂部で髪をしばったり、ピンで留めたりしないように**御協力ください。



10月６日から秋の視力検査を行います。視力Ｂ以下だった場合は、「検査結果のお知らせ」で通知します。視力がＢ以下でも「近視」とは限りませんので、まずは眼科で詳しい検査を受け、眼鏡の使用については眼科医に御相談ください。

秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



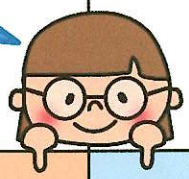
ついつい食べすぎに。
その分、運動もしよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

10月の保健行事カレンダー

月	火	水	木	金
			1日	2日
	視力検査の日は 眼鏡を忘れずに！ 		身体計測 （1.2.3年生） 	身体計測 （4.5.6年生） （やまびこ）
5日	6日	7日	8日	9日
クラブ	視力検査 （1.2年生） 	視力検査 （3.4年生） 	視力検査 （5.6年生） 	視力検査 （やまびこ） 
12日	13日	14日	15日	16日
	当日の服装などは前日に 配信するほけんだよりを 参考にしてください。		心臓検診（1年） 	
19日	20日	21日	22日	23日

10/8は「運動器の健康・骨と関節の日」

丈夫な骨をつくるために大切な栄養素



【カルシウム】

骨の主成分。

血液中のカルシウム濃度が下がると、骨から溶け出してしまうので、食事でしっかり補給することが大切。

《多く含まれる食べ物》
牛乳・乳製品、小魚、小松菜、ひじきなど

【たんぱく質】

骨の土台となるコラーゲンなどの材料になる。

《多く含まれる食べ物》
肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品など

【ビタミンD】

腸でカルシウムの吸収を助ける。

日光を浴びると体内で生成されるため、外で適度に運動するのもよい。

《多く含まれる食べ物》
サケやサンマなどの魚、卵黄、キクラゲ、シイタケなど

【ビタミンK】

カルシウムが骨に沈着するのをサポートしてくれる。

《多く含まれる食べ物》
納豆、小松菜、ブロッコリー、キャベツなど