

札幌市立  
ノホ口の丘小学校  
令和8年(2026年)  
9月29日(火) No.7

明日で前期が終了し、明後日から後期がスタートです。また気持ちを切り替えて半年を元気に過ごして欲しいと思います。

例年10月末には、雪のたよりもちらほらと聞こえてきますが、さて今年はどうでしょうか。これから雪が降るまでの時期は、とても過ごしやすい季節です。食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋、みなさんはどんな秋が好きですか？頭痛、腹痛、咳、喉が痛い、体がだるいなどと体調を崩す人も増えてきました。今年は早々にインフルエンザが流行し学級閉鎖をしている学校もありますが、インフルエンザにもかからない・かかっても軽くすむための体力づくりや疲れを翌日まで残さない等、健康管理には十分留意して秋を楽しく過ごしましょう。



秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

| 気温と服装の目安 | 服装     |
|----------|--------|
| 25℃      | 半袖シャツ  |
| 20℃      | 長袖シャツ  |
| 15℃      | カーディガン |
| 10℃      | セーター   |
| 5℃       | 薄手のコート |
| 0℃       | コート    |
|          | ダウンコート |

## 10月の保健行事

1日(木) 色覚検査希望調査配付(2年生のみ)  
希望者は6日までに提出

2日(金) 身体計測 (1・2・5年・フ)

5日(月) 身体計測 (3・4・6年)

27日(火) 1年生心臓検診事前調査票配付  
(~30)

26日(月)~30日(金) 色覚検査  
(2年生・他学年の希望者)中休み

2年生のみが対象ですが、他学年でも希望される方は、担任または養護教諭までお知らせください。



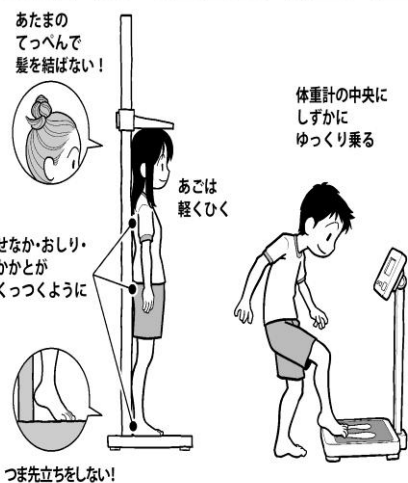
11月13日(金)に1年生全員対象の心臓検診があります。詳しくは、後日お知らせします。

### 身長を伸ばしたい人に3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

- 栄養** 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。
- 睡眠** 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が9~10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。
- 運動** 成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。

## 身長・体重をはかるときは





## 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。

骨量を  
ポイント  
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



## こんなことしていませんか?

自分の生活を振り返ってみよう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

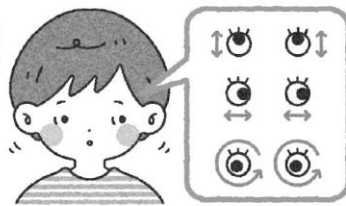
一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

## 疲れた目にパワーをチャージ

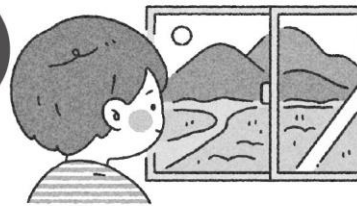
目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

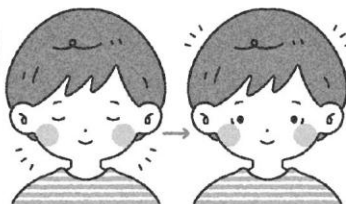
目を  
動かす



遠くを  
見る



まばたき  
をする



目を  
温める



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。背すじをのぼ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いよ
- そとでたくさん遊ぼう。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。目は寝ているあいだにつかれを取るよ