



令和 8年 9月30日
練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文
養護教諭 中出 亮子

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日がふえてきました。外に出ると、心地よい風や色づきはじめた葉っぱ、道ばたのどんぐり、虫の声まで、あちこちで秋を見つけることができます。みなさんのまわりには、どんな秋がありますか？さがして、家族や友だちと話してみてください。



10月の保健目標

目を大切にしよう

こんな生活していませんか？



前髪が目にかかっている



目ら近い距離で見る



休憩をしない



暗い部屋で見る



寝転がりながら見る

- 本やタブレットは目から 30 cm 離しましょう。背すじを伸ばすと自然と距離がとれます。
- 本やタブレットを 30 分見たら 5 分休みましょう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいです。
- 外でたくさん遊びましょう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があります。
- 21 時までには寝ましょう。目は寝ている間に疲れを取ります。

視力低下のサイン



目を細めて見る



顔を傾けて見る



片目を閉じて見る



対象物に近づいていく

目が疲れたら



遠くを見る



目を動かす



まばたきをする



目を温める



10月の予定

10月14日(水) 秋の歯科検診(全学年)保健室 8:40~

※朝、歯みがきをしっかりとしてください。



服装で体温を調節!

秋は

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

25℃
20℃
15℃
10℃
5℃
0℃

半袖シャツ
長袖シャツ
カーディガン
セーター
薄手のコート
コート
ダウンコート



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

