



ようやくすずしい首も増えてきて、「外でも過ごしやすい季節になりましたね。 資欲の親、スポーツの親、読書の親、芸術の親、みなさんは、どんな親にしたいですか?今月は、首の愛護月間です。 大切な首の健康を替れるように、首分の生活をふりかえってみましょうね。 令和7年9月30日 上文殊小学校 保健室





10月の保健目標









1日(水) 2・6年 視力検査・全校食物アレルギー調査

2日(木) 4年 視力検査・色覚検査(4年生の希望者のみ)

3日(金) 1年·5年 視力検査

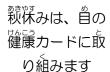
8日(水) 3年 視力検査

10日(金)~14日(火) 秋休み

22日(水)~23日(木) 5年宿泊学習

31日(金) がつこうほけんいいんかい (2限目)

視的検査・営覧 検査結果は、登賞 におたよりでお知らせします。





### | |☆10月のカウンセラー来校日☆

<sup>かわかみ</sup> 川上カウンセラー 10月 7日(火)午前中 <sup>なかお</sup> 中尾カウンセラー 10月28日(火)午前中

※保護者の方へ※

その他の日でも面談のご希望があれば、お気軽に西尾までお知らせください。





『自に食い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、『自に良い いますか。食欲の秋に、『自に良い 栄養が豊富な食べ物を積極的に食 べてみてください。

#### ビタミンA

がいたがかがる。 目の表面を覆う膜など たけんこうたも を健康に保ちます。



### ビタミンB1

。 自の疲れを やわらげます。



## ビタミンB2

動 の細胞の 目の細胞の 地球が かいふく 成長や回復 を助けます。



## アントシアニン

ります。 の表面の膜を は、これでは、 のの疲れを とったりします。



## ルテイン

りまった 目の病気の はうじょうかいぜん 症状改善や よっぽう 予防に



つながることもあります。



強い骨をつくろう!3年生から6年生の

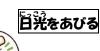
発育測定の時間に、算長と腎の健康についての話をしました。(高学年には、子どもの腎の特ちょうとスポーツ障害についての話もしました。病院でレントゲン写真をとることがあれば、成長骨端線を見せてもらってくださいね。) これからぐんぐんのびる骨、けがに気をつけながら、すいみん、栄養や運動を失切にして、健やかに成長













してほしいと願っています。

(ねる<sup>齢</sup>はメディアを みない) 登や海そう、こまつななどの青菜にもたくさんカルシウムがふくまれています。

# うんどう(なわとびがおすすめ)

## をきやす め けんこう 秋休み!目の健康カードにとりくもう!



- 1. 外で過ごそう (運動、散歩、お手伝い等)
- 2. 早寝・早起き (3年以下…21時まで、4年以上…21時半までに寝る)
- 3. よい姿勢をとろう
- 4. 夜のメディアの時間

## (参考)

※小学生の理想睡眠時間は9~12時間(厚生労働省) ※寝る1~2時間前からメディアを見ないことが望ましい (日本小児科医会)



# ~ 〜保護者の方へ~ 学校保健委員会にご参加ください

10月31日(金) (学校公開日2限目)

「給食ってすごい! おいしく!楽しく!よくかんで食べて健康になろう!」

今年度は栄養教諭の谷口加奈子先生を講師にお迎えします。

(内容) 保健給食委員会からの谷口先生へ給食についての質問コーナー 食べ物の栄養についてのお話 おやつの試食・おはしで豆つかみチャレンジ・かみごたえの実験

後日、詳しい案内をします。グーグルフォームで保護者の方の出欠の有無や谷口先生に聞いてみたいこと等、お聞かせください。