

ほけんだより



令和5年 10月 愛知県立小牧特別支援学校 保健室

暑い夏も終わりすっかり涼しく、過ごしやすい季節になりましたね。この時期は朝と夜の温度差で風邪をひきやすくなります。衣服の調節に注意しましょう。また、学校では、暑さ寒さに自分で対応ができるよう、カーディガンなどの上着を持ってきました。



10月8日は「骨と関節の日」



ホネの「ホ」の字を分解すると、漢字の十と八になるということが由来です。

骨や関節は、人が体を動かかし、元気に生活していくために欠かせません。骨を強くして

丈夫な体を作りましょう。

骨や関節を丈夫にするためにできること



カルシウムを
多く含む

食品を食べよう

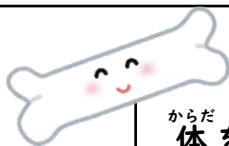


カルシウムの吸収を
助けるタンパク質と
ビタミンDをとろう



体を動かそう

動かす前は準備体操をして
体をほぐそう



人間の骨は全部で
約206個も
あるんだよ～



10月10日

1010



10月10日は「目の愛護デー」

10という数字を書いて、紙を90度横に倒すと、1が眉、0が目のように見えるとい

うことが由来です。目は眠っているとき以外はいつも働いています。そんな働き者の目をしっかりと休ませましょう！

目が悪くならないようにするためにできること



部屋を明るくしよう



寝るとき以外は、部屋を明るくしましょう！

暗いところで目を使うと、目に負担がかかります、とても疲れやすくなり、視力が低下していきます。

前髪が目にかからないようにしよう

前髪が長い人は、切るか、ピンでとめて、視界の邪魔にならないようにしましょう。前髪

が眉下まで伸びている人は、切りましょう。



約30 cm
(29.7 cm)

目に良い栄養をとろう

目の粘膜を保護…ビタミンA
(にんじん・かぼちゃなど)



疲れ目の回復…アントシアニン
(ブルーベリー・黒ごまなど)



視力改善…DHA

(サンマなどの青魚など)



スマホやタブレット、本などから目を

30センチ離そう

30センチはこの保健だより (A4 サイズ) の縦の長さです。

実際にこの保健だよりを使って、30センチってどれくらいかな？と試してみてください！

