

ほけんだより

令和7年 10月1日
羽生市立手子林小学校
ほけんだより 10月号

9月後半になってからすずしく、すごしやすい日が続いていますね。しかし、急な気温の変化についていけず体調をくずす人も増えています。手あらい・うがいをする、好ききらいをしないで食べる、早ね・早起きをするなどきそく正しい生活をつづけ、心も体も元気にすごしましょう。



10月10日は目の愛護デー



目は、モノを見るはたらきをしています。視力が落ちてしまうと、もとにもどすのは難しいです。明るい場所での活動を心がけ、タブレットなどの画面は目を休ませながら見るなど目にやさしい生活をしましょう。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目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。

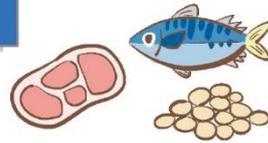
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



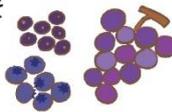
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

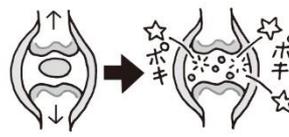
目の病気の症状改善や予防につながります。



目を鳴らすとどうなる？

指や首を「ポキポキ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか？

実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中に出てきた泡がはじける音だと言われています。



指を鳴らすのは大きなケガにはつながりなく、痛いと言われてはいますが、大事な神経や大きな

動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすること。



つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出てしまったら心配です。もし鳴らしたくなら思い出してみてください。

うんどうまえ 運動前にチェックしよう



じゅうぶん
十分なすいみんはとったかな

くつのサイズはあっているかな

つめはのびていないかな



がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会 (9/26)

カルビー株式会社から講師をお招きし、3年生におやつの食べ方について授業をしていただきました。



しんたいそくてい し かけんしん 身体測定・歯科健診

9月前半に2学期の身体測定、歯科健診を行いました。



★おし歯やおし歯になりそうな歯があった人は、早めに病院で治りましょう。

お知らせ

7日(火) に就学時健康診断を予定しています。そのため、児童下校は12:10になります。



インフルエンザ予防接種

費用助成について

子ども家庭課からの、インフルエンザの予防接種費用助成のお知らせと予診票をお配りしました。お子様が予防接種を受ける際にご利用ください。

助成対象期間は、10月1日から令和8年1月31日までになります。詳しくは、プリントをご覧ください。