



京都府立与謝の海支援学校

令和6年9月27日

保健室

10月は稲刈り、体育祭などたくさんの行事があります。季節は秋ですが、まだまだ気温が高い日が続いているので引き続き熱中症対策をしましょう。また、新型コロナウイルス感染症の流行も心配です。“手洗い・うがい”、“早寝・早起き・朝ごはん”で免疫力を高めて、丈夫なからだ作りを心がけましょう。



10月10日は目の愛護デー

下のゲンさん、モクさん、ガンさんの3人に視力検査をしました。この中で誰が一番目がいいでしょう。ヒントは3人の普段の生活です。

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番
目がいいのはガンさん。
目に優しい生活をしていたよ。

ゲンさん、モクさんの
ような生活は目が悪くなる
原因になるよ。

バランスよく
食べて目に
栄養を！

本は明るい部
屋で読んだ方
がいいね…

みなさんは目に優しい生活ができていますか。テレビやゲームは1時間に1回、15分ほど休憩しよう。



骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増加しています。

成長期は大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

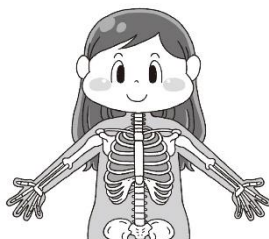


骨の役割は…？

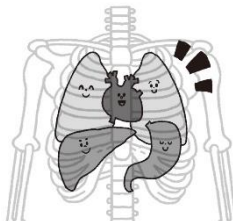
＜からだを動かす＞



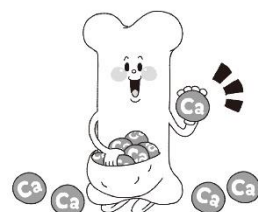
＜からだを支える＞



＜臓器を守る＞



＜カルシウムを蓄える＞



骨を丈夫にするには…？

＜カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとる＞

おすすめ食材は…

カルシウム、ビタミンDを多く含む魚



カルシウム、ビタミンKを多く含む納豆



＜適度な運動＞



＜十分な睡眠＞



★★★ 体重測定 ★★★

2日(水) 高等部 7～9 組

3日(木) 高等部 4～6 組

4日(金) 高等部 1～3 組

7日(月) 中学部

9日(水) 小学部低学年

10日(木) 小学部高学年

