



令和元年 10月  
小倉小 保健室

(お家の人と一緒に読んでね。)

運動会おつかれさまでした！自分の力を発揮し、友達と協力しあう姿はすてきでした。これからいろんな場面でその姿を見せてくださいね。

さて10月31日はハロウィンです。日本では仮装ばかり注目されていますが、もともとは秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気に過ごしましょう♪



## ほね 骨ってなんのためにあるの？

### ① 体を支える

体を支えて、姿勢を保っています。



### ② 体を守る

脳や内臓などの大切なところを守っています。



### ③ 血液をつくる

骨の中心にある骨髄で、赤血球や白血球をつくりま



### ④ カルシウムをたくわえる

必要なカルシウムを骨の中でたくわえています。



## ほね つよ 骨を強く成長させるための5つのポイント

### ☆運動をする



### ☆すいみんをとる



### ☆インスタント食品をとりすぎない



### ☆カルシウムをとる



### ☆日光を浴びる



6年生には夏休み明けの二測定で骨の話をしましたね。覚えていましたか？毎日コツコツと続けることが大切です。自分なりに工夫して続けられるようにしましょう♪

## 目にやさしい生活



### 《読書や勉強》正しい姿勢で

寝転んで読書や勉強は、本と目の距離が近くなります。しないように気を付けてね。



### 《メガネ・コンタクト》正しく使おう

度はありますか？

- ・黒板の字が見えにくい
- ・ぼやけて見える
- ・肩がこる
- ・頭が痛くなる
- ・目を細めると見えやすい



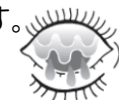
### 《スマホ・ゲーム》時間を決めて守る

- ・適度に明るい場所で
- ・目と画面は50cm以上離す
- ・連続使用は30分～1時間程度(休けいを10～15分とろう)



### 《まばたき》意識して増やす

まばたきをすると目に涙がいきわたります。涙は目をうるおして、酸素や栄養をはこんでいます。まばたきが減ると、目が乾燥してドライアイになってしまいます。特にゲームやスマホをしている時は要注意！まばたきが減っています...



## インフルエンザに気を付けて！

インフルエンザといえば、冬に流行する感染症というイメージがありますよね。でもここ最近では夏でもかかる人が出ています。そしていつもより早いですが、枚方市内でもうすでに学級閉鎖となった学校があります。

小倉小ではまだ出ていませんが、これから出てくるかもしれません。大事なことは、しっかり寝て、しっかり食べて、しっかり運動すること！そして手洗い！ウイルスをよせつけない、健康な生活を心がけてください。

