



令和6年10月1日
さいたま市立つばさ小学校



10月の保健目標『目を大切にしよう』

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」…。秋は過ごしやすい、何をしても心地よいことから、たくさんの〇〇の秋がありますね。みなさんにとっての秋はどんな秋ですか？

10月は運動会があります！当日、元気に取り組めるように、毎日の体調管理をしっかりしていきましょう！



大切な目を守ろう

10月10日は目の愛護デー

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

実は、

目を
守

つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

成長期のうちに骨を強くしよう！

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えています。



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。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒に取るなどバランスの良い食事が大切です。

魚を食べよう
カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

納豆を食べよう
カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



がっき shintai keisoku ketta
2学期の身体計測結果

性別	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	119.8	22.3	118.8	22.3
2年生	126.2	26.0	124.4	24.7
3年生	132.1	29.5	130.1	27.8
4年生	135.5	32.2	135.6	31.6
5年生	142.6	37.5	144.6	36.9
6年生	149.0	42.0	150.9	42.1

これは平均値なので、比べることなく、自身の成長を見ていきましょう。

あき し かけんしん
秋の歯科健診がはじまります



10組・1年生	10月18日(金)
3年生	11月 1日(金)
4年生・6年生	11月 8日(金)
2年生・5年生	11月13日(水)

むし歯やその他の疾病の疑いがある場合、疾病通知(ピンク色の紙)をお渡しします。受け取った人は、早めに受診をお願いします。