

# ほけんだより

令和6年10月8日  
清新ふたば小学校  
保健室

日中、暑い日もありますが、朝夕は涼しい日も多くなりました。

「今日は暑いな」、「夕方ちょっと寒いかも」など、朝の着替えの時は、天気も考えてみましょう。学校では、自分の「体の様子」によって、上着で調節しましょう。

中休みや体育のあと、汗をかいている人が多いです。下着は汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。天気や活動に合わせた素材を選びましょう。

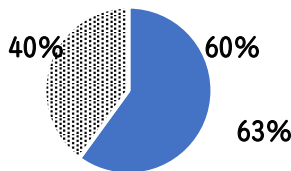
最近、熱が出たり、お腹の調子をくずしたりしている人がいます。江戸川区内では、マイコプラズマ肺炎が流行している学校もあります。長引く咳や熱、体調不良は、病院を受診しましょう。

## 9月の「ふたばっこ週間」から

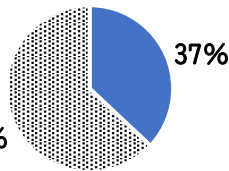
ふたば小の子供たちは、「ねる時刻が遅い傾向」ですが、9月の結果はグラフの通りです。5月の時より遅くなっている学年もありました。

5年生はセカンドスクールでは9時30分就寝ができていました。時刻になったら、布団に入りましょう。眠れるようになってきます。6年生は体育大会の練習が始まっています。朝練もあります。すいみん不足はパフォーマンスも低下しがちです。実力や満足のいく結果を出すためにも、よく眠りましょう。

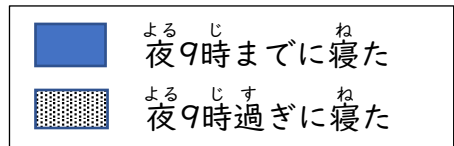
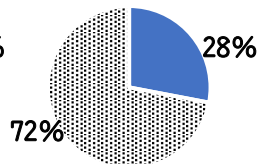
1年生



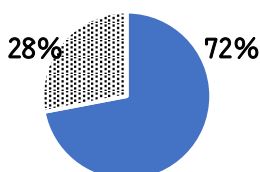
2年生



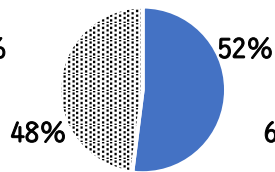
3年生



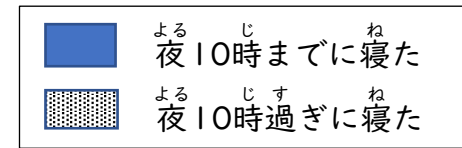
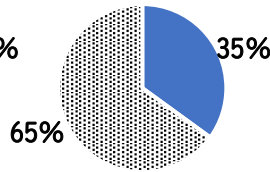
4年生



5年生



6年生



10月の保健目標

けがに気を付けて 体をきたえましょう

運動は体にいいこといっぱい！

暑さ・寒さに強くなる

筋肉がつき、骨が強くなり、けがをしにくくなる



心臓や肺の機能が高まる

肥満を防ぐ

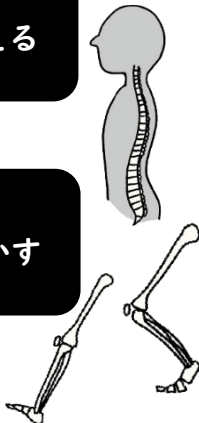
ストレスを和らげる

10月8日は「骨と関節の日」です。  
 「十」と「八」を合わせると、カタカナの「ホ」になり、骨の「ホ」です。  
 10月14日の「スポーツの日」に近く、骨と関節の健康を考えるのによいので、  
 日本整形外科学会の先生方が決めました。  
 よい筋肉や強い骨を作るには、「運動」と「すいみん」と「えいよう」が必要です。

骨の役割を考えよう！

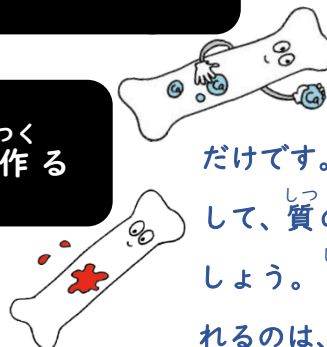
からだをささぐ 体を支える

からだをうごかす 体を動かす



カルシウムをたくわえる

けつえきをつく 血液を作る



ないぞうをまもる 内臓を守る



骨の量を増やせるのは、子供の頃だけです。成長期に骨量を増やして、質の良い骨を作っておきましょう。将来の骨の健康を作れるのは、今からです。