

# 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。

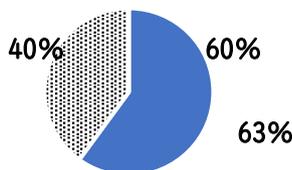
最近、熱が出たり、お腹の調子をくずしたりしている人がいます。江戸川区内では、マイコプラズマ肺炎が流行している学校もあります。長引く咳や熱、体調不良は、病院を受診しましょう。

## 9月の「ふたばっこ週間」から

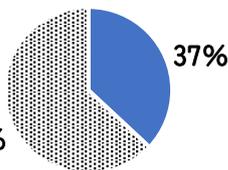
ふたば小の子供たちは、「ねる時刻が遅い傾向」ですが、9月の結果はグラフの通りです。5月の時より遅くなっている学年もありました。

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。

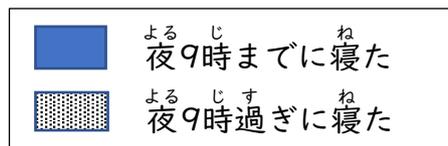
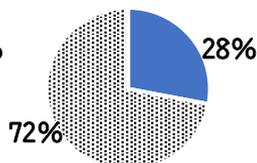
1年生



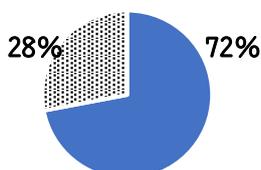
2年生



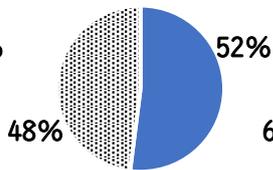
3年生



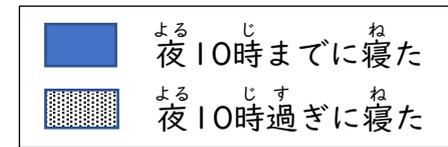
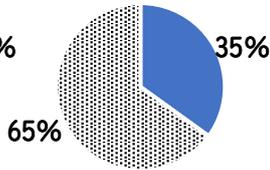
4年生



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

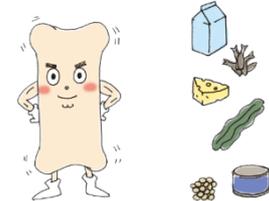


10月8日は「骨と関節の日」です。

「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。

