



さかいちょうかくしえんがっこう
堺 聴 覚 支 援 学 校
ほけんしつ
保健室
れいわ ねん がつ
令和6年10月

たいいくさい お つぎ ぶんかさい む しゅんぴ れんしゅう
体育祭が終わり、次は文化祭に向けて準備や練習をがんばっていると
おも ます あさばん すず あつ ひ つづ
思います。朝晩は涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続きます。
のどがかわ かわ やす しかん ちゃ の ねちゅうしょう
のどが渇いていなくても、休み時間になったらお茶を飲んで熱中症を
ふせ ちか せんせい つた
防ぎましょう。もし、しんどくなったときは近くにいる先生に伝えてください。



10月の予定

ひにち	ぎょうじ 行事	じかん 時間など	うけるひと 受ける人
8日(火)	たいじゅうそくてい 体重測定	ごぜんちゅう 午前中	ようちぶせんいん 幼稚部全員
9日(水)	たいじゅうそくてい 体重測定	ごぜんちゅう 午前中	しょうがくぶ ねんせい 小学部4～6年生
10日(木)	たいじゅうそくてい 体重測定	ごぜんちゅう 午前中	しょうがくぶ ねんせい 小学部1～3年生
21日(月)	なかおしんりし そうだん び 中尾心理士の相談日	10じ～15じ 10時～15時	きぼうしゃ 希望者
22日(火)	りんじないかけんしん① 臨時内科検診①	13じ30ぶん～ 13時30分～	しょうがくぶ ちゅうがくぶ 小学部・中学部
30日(水)	りんじないかけんしん② 臨時内科検診②	13じ30ぶん～ 13時30分～	22日(火)の検診を欠席したひと 22日の検診を欠席した人

※中尾心理士の相談を希望される方は、担任または保健室まで申し出てください。

がつ あつ ひ おも はださむ ひ
10月は暑い日があったと思えば、肌寒い日もあったりと
きおんさ おお きせつ はださむ
気温差が大きい季節です。肌寒いときにサッと着ることが
できる上着が1枚あると便利です。
うわぎ まい べんり
うっかり上着を忘れてしまい、寒いのにそのまま過ごして
しまふと風邪をひいてしまうかもしれません。
かぜ
そうならないよう気をつけるようにしましょう！！



10月8日は 骨と関節の日



<骨と関節の日になった理由は・・・>

ホネのホは十と八に分かれるので、十月八日に決まったそうです。また、「体育の日」に近く、骨の成長にふさわしい季節だということも理由のひとつです。骨と関節が体の健康のためにとても大切だということを知っておいてほしいという思いがあります。

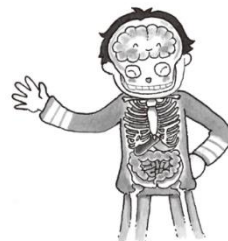
骨の役割を知ろう！！



からだ
体をうごかす



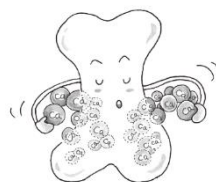
からだ
体をささえる



そうき
臓器をまもる



けつえき
血液をつくる



ほね つよ
骨を強くするカルシウムをためる

骨を強くする生活をこころがけよう！！

「骨をきたえる」運動をしよう！

骨に刺激をあたえると、骨をきたえることができます。

体を動かして骨に刺激をあたえましょう。



「骨を成長させる」睡眠をとろう！

睡眠時間が短いと、骨の成長をうながす成長ホルモンが出ません。

太陽の光をあびて、活発に過ごして、よく寝るようにしましょう。



「骨を強くする」栄養をとろう！

カルシウム（骨の形成）：牛乳、大豆製品、小魚も◎

ビタミンD（カルシウムの吸収をたすける）：サケ、きのこ類など

たんぱく質（骨の質を高める）：肉、魚、卵など

ビタミンK（骨の質を改善する）：納豆、緑黄色野菜、卵など

