



富田林市立富田林小学校 保健室 R7.10.2

朝晩がやっと涼しくなってきました。運動会の練習も始まっています。たっぷりのお茶を持ってきて水分補給をしましょう。また朝ごはんもしっかり食べてきましょう。エネルギーがなければ練習に力が出ず集中力も低下しケガのもとにもなります。朝からしっかりと栄養をとって学校へきましょう。

がつ ほけんぎょうじよてい 10月の保健行事予定

10月14日(火) 視力検査(5年生)	10月15日(水) 視力検査(6年生)
10月20日(月) 視力検査(1年生)	10月21日(火) 視力検査(2年生)
10月22日(水) 視力検査(3年生)	10月23日(木) 視力検査(4年生)

めがねを持っている人は忘れずに持ってきてください

10月8日は骨と関節の白

《骨の役割》



からだを動かす



からだを支える



臓器を守る



血液を作る

《丈夫な骨の作り方》



カルシウムの多い食べ物



太陽の光を浴びる



運動して骨に刺激を与える



『目の愛護デー』とは、10月10日の10を、右にかたむけるとまゆげと目のように見えることから目のことを知り、大切にしようという日になりました。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

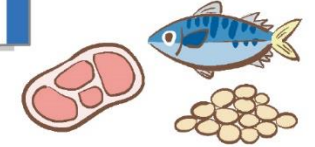
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



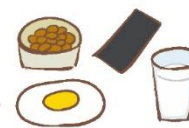
ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。



10月15日は世界手洗いの日

隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。

