



富田林市立富田林小学校 保健室 R1.10.2

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。

10月の保健行事予定

10月 14日 (火) 視力検査 (5年生)

10月 20日 (月) 視力検査 (1年生)

10月 22日 (水) 視力検査 (3年生)

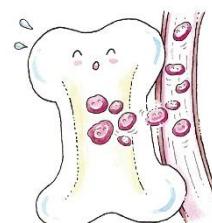
めがねを持っている人は忘れずに持ってきてください

10月 15日 (水) 視力検査 (6年生)

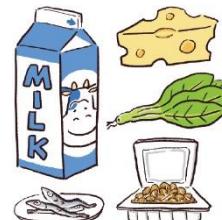
10月 21日 (火) 視力検査 (2年生)

10月 23日 (木) 視力検査 (4年生)

《骨の役割》



《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見ることを知り、大切にしようとひになりました。

目に良い食べ物を食べていますか?

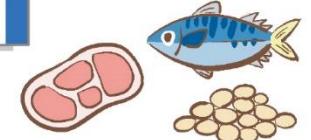
ビタミンA

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ています。



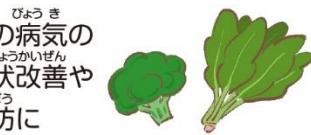
アントシアニン

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もあります。



10月15日は世界手洗いの日

すみずみまで洗って
きれいな手

いしき意識して
洗ってみよう!

かぜはやはじ
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。

