



2024年
(令和6年)
10月4日
藤江小学校

あさゆう かぜ すず す 過ぎやすい季節になり、秋の気配を感じますね。季節の変わり目は
たいちよう 体調をくずしやすいです。がんばって疲れた心と体をうまくリフレッシュし体調を
ととの 整えるようにしましょう。



10月8日は、「骨と関節の日」です。なぜ10月8日が「骨と関節の日」に決まったのかというと、「ホネ」のホは十と八に分かれるので10月8日とされました。また、10月8日は「体育の日」に近く骨の健康にふさわしい季節であるということもその日に決められた理由です。

成長期のうちに骨を強くしよう！

ほね よわ 骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になるおとな 大人が増えています。また、最近(さいきん)は子どもの骨折(こっせつ)も増えています。

せいちょうき 成長期は大人(おとな)に比べて骨の成長(せいちょう)が活発(かっぱつ)です。この時期(じき)に骨(ほね)を丈夫(じょうぶ)にしておけば、骨折(こっせつ)を防(ふせ)ぐだけでなく、将来(しょうらい)の骨粗しょう症(こっせつしょうじょう)の予防(よぼう)にもなります。



ほね じょうぶ 骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食(しょく)事が大切(たいせつ)です。他にも、適度(てきど)な運動(うんどう)や十分な睡眠(じゅうぶん すいみん)も重要(じゅうよう)です。規則(きそく)正しい生活(せいかつ)をして丈夫(じょうぶ)な骨(ほね)を作り(つく)ましょう。

- 魚(さかな)を食べよう —
- カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含まれています。
- 納豆(なっとう)を食べよう —
- カルシウムもビタミンKも含まれています。

しりょくけんさ 視力検査をおこないます！



よてい 予定	
10月 9日 (水)	1・2年
10月 10日 (木)	3・4年
10月 11日 (金)	5年
10月 16日 (水)	6年



もちもの 持ち物・・・ハンカチ、めがねをかけている人はめがねをはずれずに！



10月10日は「目の愛護デー」

スマホやタブレットは正しく使(ただ)わないと、目(め)が疲(つか)れたり、近視(きんし)の原因(げんいん)になったりします。大切な目(め)を守る(まも)るために四つのポイント(おぼ)を覚えておきましょう。

長時間見ない

ちかく 近くを見るとき、目の筋肉(きんく)はピンと張(は)った緊張(きんじょう)状態(じょうたい)になります。30分(ぶん)に1回(かい)は画面(がめん)から目(め)を離(はな)して休(やす)ませましょう。



良い姿勢で

がめん 画面を見るときは背筋(せすじ)を伸ばし、目(め)から30cm以上(いじょう)離(はな)しましょう。



適度な運動を

がめん 画面に集中(しゆうちゆう)していると長時間(ちゆうじかん)同じ姿勢(しせい)になり、肩(かた)こりや疲(つか)れ目(め)の原因(げんいん)に。体(からだ)を動か(うご)かしてリフレッシュ(らっくせん)しましょう。



気になるときは眼科へ

み 見えづらい、目の疲(つか)れが取(と)れないなど、気(き)になる症状(しょうじょう)があれば眼科(がんか)へ。病(びょう)気の早期(そうき)発見(はっけん)にもつながります。

