

ほけんだより 10月

天草中学校ほけんだより第13号

令和3年10月1日(金)

文責：養護教諭 荒木 夫美恵

今日から10月です。蔓延防止等重点措置も解除され、いよいよすべての部活動や陸上などの活動も再開されます。久しぶりに動く時はケガをしやすいです。運動前にはいつもよりも念入りに準備運動やストレッチを行いましょ。

10月8日は

〇〇には何が入るかな？

ヒシト 強い〇〇に必要なものは…

- カルシウム
- ビタミンD
- 太陽の光
- 運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気のいい日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

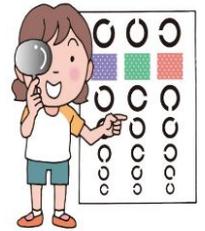



体重測定をします。

- 1年生：10月4日(月) 昼休み
- 2年生：10月5日(火) 昼休み
- 3年生：10月6日(水) 昼休み

視力測定をします。メガネを忘れずに！

- 1年生：10月18日(月) 昼休み
- 2年生：10月20日(水) 昼休み
- 3年生：10月21日(木) 昼休み



10月10日は目の愛護デーです。

目に優しい生活をしていますか？昨年の全国調査では、視力がB以下の中学生の数は約58%と過去最悪だったそうです。視力低下予防のために、屋外活動が効果的だそうです。また、近くでものを見る作業の時は、20分に1回、20秒以上、20Feet(約6m)遠くを眺めるようにしましょう。

目に良いもの

- 青魚・しじみ
- 緑黄色野菜
- ぐっすり寝る
- 運動する



コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



