

ほけんだより 10月

令和7年10月 綾川町立羽床小学校 保健室

10月は、陸上記録会や文化祭に向けた練習で忙しい毎日になりそうですね。練習の成果を発揮できるように、規則正しい生活を心がけ、体調を整えておきましょう。



9月26日 学校保健委員会がありました

今回は、親子で性について正しい知識を知る機会になればと思い、4年生以上の児童と保護者の方を対象に開催しました。これから大人になる準備をしていくみなさんの体とどう向き合っていけばよいか、とても分かりやすく教えていただきましたね。月経を経験する人も、お互いに思いやりの気持ちをもってかかわっていけるといいですね。



大切な命を大事にしていきたいね

ご参加いただきありがとうございます
ございました！

ナプキンがしっかり
吸収してくれたよ

保護者の方へ

これまで、水筒を忘れた児童に対してペットボトルの水を渡していましたが、10月からはお渡ししたペットボトルの水と同等のもの（500ml程度）を購入して返却いただければと思います。お渡しした際には連絡帳にてお知らせします。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いたします。

10月の保健目標

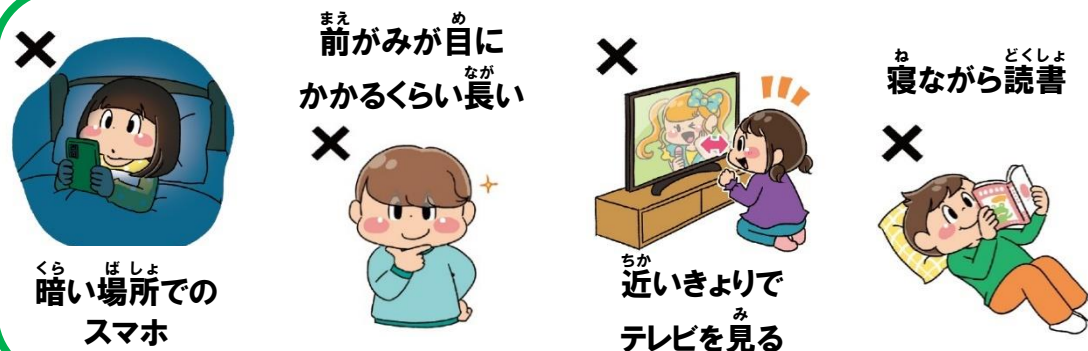
目を大切にしよう

10月10日は、目の愛護デーです。毎日がんばってくれている目を労わりたいですね。

10月10日は



これダメ！目によくない生活



これらは、すべて目を必要以上に疲れさせてしまう行動です。ついやってしまいがちですが、目のために気をつけたいですね。

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。

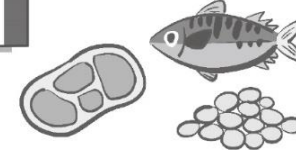
ビタミンA

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。



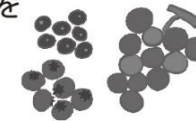
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



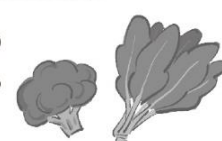
アントシアニン

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



つながることもあります。