

ほけんだより10月



下野市立細谷小学校
保健室
令和8年10月 発行

10月の保健目標：姿勢と目の健康について考えよう

10月になり、暑さも少し和らいできました。朝夕は過ごしやすい日が多くなり、1日の寒暖差も大きくなりました。脱ぎ着しやすい服装にし、気温に合わせて調節できるようにしましょう。

いよいよ後期がスタートします。みなさんは、後期にどんなことをしたいですか？ 新しいことにチャレンジする、今までやっていたことをレベルアップする・・・など目標をもって過ごしましょう。



10/8は「運動器の健康・骨と関節の日」

丈夫な骨をつくるために大切な栄養素

【カルシウム】

骨の主成分。
血液中のカルシウム濃度が下がると、骨から溶け出し、食事ですっかり補給することが大切。

《多く含まれる食べ物》
牛乳・乳製品、小魚、小松菜、ひじきなど

【たんぱく質】

骨の土台となる
コラーゲンなどの材料になる。

《多く含まれる食べ物》
肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品など

【ビタミンD】

腸でカルシウムの吸収を助ける。
日光を浴びると体内で生成されるため、外で適度に運動するのもよい。

《多く含まれる食べ物》
サケやサンマなどの魚、卵黄、キクラゲ、シイタケなど

【ビタミンK】

カルシウムが骨に沈着するのをサポートしてくれる。

《多く含まれる食べ物》
納豆、小松菜、ブロッコリー、キャベツなど

インフルエンザ予防接種

Q&A



Q いつ受ければいいの？

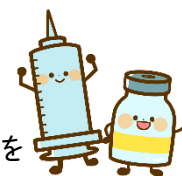
A インフルエンザの流行時期は、12月～3月頃。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A ワクチンは、そのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。また、予防接種後、効果が期待できるのは約5ヶ月です。そのため、毎年受けましょう。

Q こうか効果はどのくらいなの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防ぐことができると言われています。また、重症化予防にも効果があります。



10月10日 目の愛護デー

なみだには、目を守るためにさまざまな働きがあります。どんな働きがあるか知っていますか？

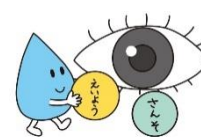


目の乾燥を防ぐ！



目に入ったごみやほこりを洗い流す！

角まくに栄養や酸素を運ぶ！



ばい菌をやっつける！



その他にも、悲しい時やうれしい時など、気持ちが高ぶった時にもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。

自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？ 楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当に素晴らしいことです。

