



三島市立佐野小学校

ほけんしつ

令和7年10月10日

きょうで1がっしがくがしまわります。いまの学年もあと半分ですね。ざんしよもやっとなちつきあきのけはいをかんじられるきせつになりました。かとおもえば、すでにインフルエンザのりゅうこうけねんも流行も懸念されています。

かんせんよぼうのためにてあらい・うがいをしっかりしましょう。またたいちようくすきせつをきせつにさむいと感じたときにきせるうわぎをいちまいもちてきましょう。



10月の保健目標

めたいせつ
目を大切にしよう

10月10日は
目の愛護デー



目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良いえいようがあるのを知っていますか。しょくよくあき、め、よ、食欲の秋に、目に良いえいよう、ほうふたもの、せつきよくてきた栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

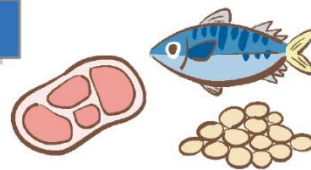
ビタミンA

め、ひょうめん、おお、まく
目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

め、つか
目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

め、さいぼう
目の細胞のせいちようかいふく成長や回復を助けます。



アントシアニン

め、ひょうめん、まく
目の表面の膜をほご保護したり、め、つか
目の疲れをとったりします。



ルテイン

め、びょうき
目の病気のしょうじょうかいぜん症状改善やよぼう予防につながることもあります。



目は心のまど

めをみれば、その人がどういふ人なのか、またどんなきもちなのかがわるといいます。

こころがきれいな人は、ひと、ひとみ、うつく、いま、あなたの目はキラキラ

かがやいていますか？つかれため、かなめ、ねむめ、目をしていますか？

こころ、からだ、ちょうし、ととのめ
心と体の調子を整えて、いつもキラキラかがやく目でいたいですね。



さのっこキウキウ 生活習慣



夏休み明けの9月1日から9月8日まで、「さのっこ生活リズムチェック」を行いました。ほとんどの子が、学校がはじまってすぐ普段通りの生活リズムを取り戻せていました。中には、休日は夜ふかしをしていたり、朝ごはんを食べ損ねてしまったり…という子もいました。2学期も規則正しい生活リズムを心がけ、毎日元気で健康にすごしましょう！

集計の結果

<1～2年生> 8日間、「げんきいっぱいあかレンジャー」だった人数



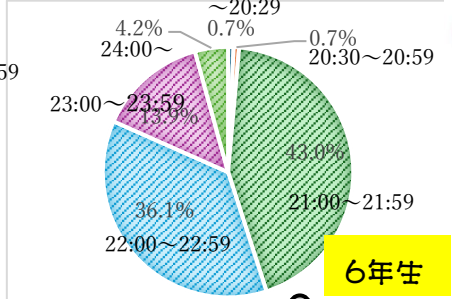
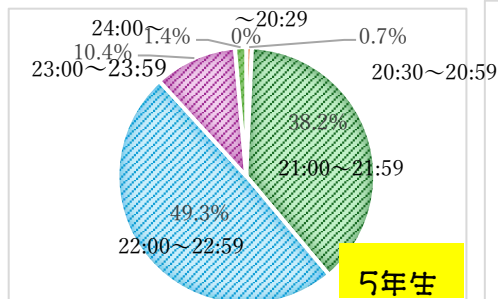
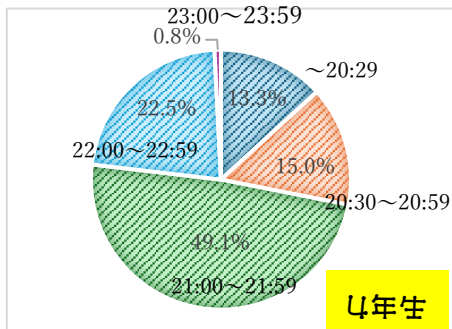
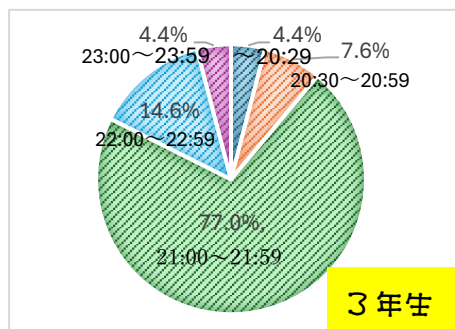
| 学年 | 1年 | 2年 |
|----|-----------|----------|
| 人数 | 12人 / 12人 | 6人 / 10人 |



1年生は、全員「元気いっぱい」あかレンジャーに色をぬっていました!!

2年生は、朝ごはんを毎日ちゃんと食べた子が多かったです。一方でおそく寝ちゃった子もちらほらいました。

<3～6年生> 学年別就寝時刻



5.6年生は就寝時間が24時を過ぎている子もいました。小学生の睡眠時間の理想は9～12時間といわれています。高学年でも22時までには就寝したいですね。

早ね早おき朝ごはんを心がけ、2学期も元気いっぱいすごしましょうね♪

がっこうほけんいいんかい おこな 学校保健委員会を行いました

9月26日（金）、三島市健康づくり課、栄養士の山本さんと河原崎さんをお招きして、6年生へ「食事と栄養バランス、朝ごはんの大切さ」をテーマにお話をいただきました。

6年生が学んだこと

- ・健康で元気でいる＝目標に向かってがんばることができる。そのために、毎日「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムをつくるのが大切。
- ・朝ごはんのポイントは、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べること。
- ・忙しい朝はカレーやどんぶり、ぞうすいなど1皿で主食主菜副菜がそろっているものをおすすめ。
- ・朝ごはんを食べる習慣がある子どもの方が学力や体力テストの点数が高い傾向がある。

