



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 がっこう お いま がくねん はんぶん 残暑もやっと落ち着き秋の気配を感じられる  
きせつ おも てあら 季節になりました。かと思えば、すでにインフルエンザの流行も懸念されています。

かんせんよほう 感染予防のために手洗い・うがいをしっかりしましょう。また体調を崩しやすい季節なので、  
さむ かん とき うわぎ いちまい も 寒いと感じた時に着る上着を一枚持ってきてましょう。



## 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?

め よ えいよう し  
目に良い栄養があるのを知って  
しょくよく あき め よ  
いますか。食欲の秋に、目に良い  
えいよう ほう ふ た もの せっしょくべき た  
栄養が豊富な食べ物を積極的に食  
べてみてください。

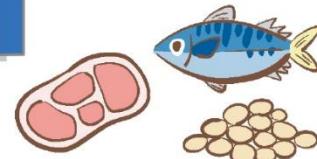
### ビタミンA

め ひょうめん おお まく  
目の表面を覆う膜など  
けんこう たも  
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  
せいちゅう かいふく  
成長や回復  
たす  
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  
じょうじょうかいせん  
症状改善や  
よ ぼう  
予防に  
つながることもあります。



め こころ  
目は心のまど

め み  
目を見れば、その人がどういう人なのか、またどんな気持ちなのかが分かると言います。

こころ ひと  
心がきれいな人は、瞳も美しいそうです。今、あなたの目はキラキラ

かがやいていますか？疲れた目、悲しい目、眠たい目をしていませんか？

こころ からだ ちょっと  
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。



# さのっこキラキラ 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していました。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



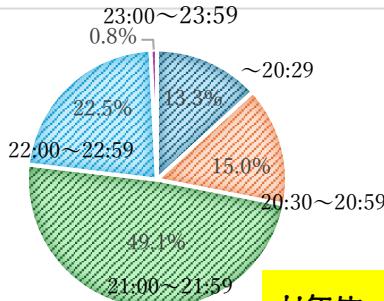
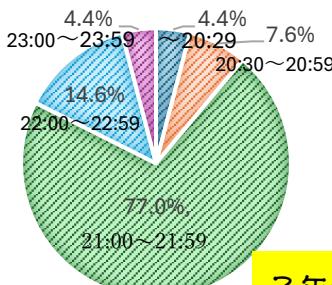
学年	1年	2年
人数	12人/12人	6人/10人

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!!

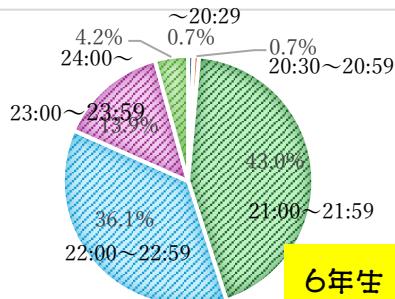
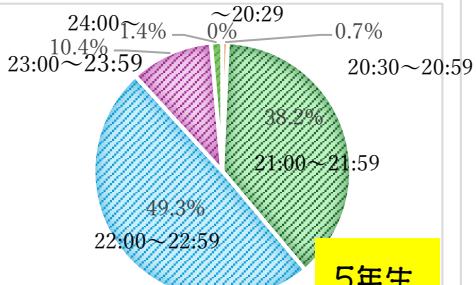
2年生は、朝ごはんを毎日ちゃんと食べた子が多かったです。一方でおそく寝ちゃった子もちらほらいました。



## <3~6年生> 学年別就寝時刻



4年生



6年生

## 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、朝ご飯の大切さ」をテーマにお話ををしていただきました。

### 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。そのためには、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ことが大切。

・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がおすすめ。

・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。

### 保護者の方へ

生活リズムチェックへの御協力ありがとうございました。児童の様子が分かるコメント、児童の励みになるコメントを頂き、感謝しております。11月には持久走練習及び持久走記録計測があります。児童が安全に行えるよう、御協力を宜しくお願い致します。

