

ほけんだより 10月

2021年(令和3年)
10月 NO. 10
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

10月、実りの秋です。この時期においしい食べ物の一つ、栗。さて、英語で何と言うか知っていますか？実は、よく耳にする「marron」はフランス語。英語では、「chestnut」と言います。大人でも、間違っている人がいるそうですよ。友達やおうちの人に聞いてみてくださいね。



うんどうかい げんき 運動会を元気にがんばるために☆

28日の運動会に向けて練習が始まっています。みなさんよくがんばっていますね！おうち時間が長かった分、身体がかたくなっていたり、暑さになれていなかったりするので、体調やけがには十分注意が必要です。本番で全力を出し切れるように、次のことに気を付けましょう。



早ねをしよう！



サイズのあったくつをはこう！



つめを切っておこう！



練習や運動会が始まる前と後に、必ずせっけんで手を洗おう！



こまめに水分をとろう！

いつもより多めに
お茶を持って来よう！

ただ て あ おぼ 正しいけがの手当てを覚えよう！

毎日、ポケットの中にハンカチ・ティッシュが入っていますか？この2つを持っていると、すぐに自分のけがの手当てができます。自分で自分の身体を守るように、毎日わすれないようにしましょう！

いちばん多いけが



すり傷
水道の水できれいに洗う。
保健室に来る前に洗ってきてね！



鼻血
鼻をつまんで下を向く。

つき指
氷のうで冷やす。動かさない。



やけど
水道の水ですぐに冷やす。



10月8日は

〇〇には何が入るかな？

ヒント 強い〇〇に必要なものは…

カルシウム

ビタミンD

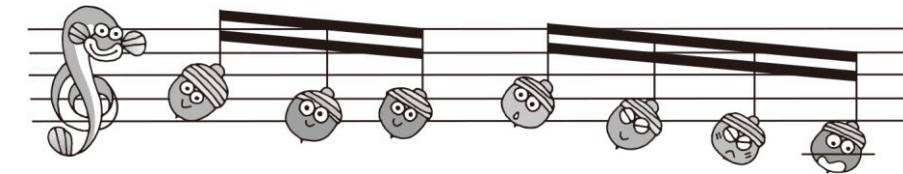
太陽の光

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。天気の良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。



あき 秋といえ
ば...