



令和8年9月30日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

秋から冬は、特に感染症が流行する時季です。ノロウイルス・O157などによる食中毒や、かぜ・インフルエンザなどは、ウイルスがついた手で口や鼻を触るとウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するにはしっかりと手を洗うことが大切です。正しい手洗いをして元気に2学期を過ごしましょう。

10月15日
世界手洗いの日



手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきた時
- ・食べる前
- ・トイレに行った後



手洗いのときに注意したいこと

- ・石けんやハンドソープはよく泡立てる
(泡が汚れを取ってくれるため)
- ・手のひらだけでなく、手の甲や指と指の間、爪の先までしっかりと洗う
- ・流水でしっかりと泡を流す
- ・清潔なタオルやハンカチで手を拭く



こんなこと
していませんか?

自分の生活を振り返ってみましょう



10月10日は
目の愛護デー



前髪が目にかかっている



休憩をしない



目から近い距離で見る



暗い部屋で見る



寝転がって見る

視力低下の
サイン



目を細めて見る



顔を傾けて見る



片目を閉じて見る



対象物に近づいていく

一生の骨の強さは十代で決まる!?

骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢と共に減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

骨量を増やすポイント

- カルシウムをとる・・・骨の材料になります
- ビタミンDをとる・・・カルシウムの吸収を促します
- 日光に当たる・・・体内でビタミンDが生成されます
- 運動をする・・・骨に負荷がかかり、丈夫な骨作りにつながります

骨・骨クイズにチャレンジ

Q1. 骨の本数が多いのはどっち?

- ①赤ちゃん ②大人

Q2. 身長が低いのはどっち?

- ①朝 ②夜

答え

Q1. ①赤ちゃん

赤ちゃんの骨は約300本。成長に伴って骨と骨がくっつき、大人になると約200本に。

Q2. ②夜

昼間は重力で背骨が縮むため、夜には身長が少し低くなっています。

