ほけんだより 10月号

令和8年10月発行



秋を元気に心地よく



暑かった夏も終わり、いよいよ本格的な秋の風を感じますね！夏休み明けからおよそ1カ月。楽しい日も嫌なことがあった日もあるかもしれませんが、まずはここまで頑張った自分に拍手をしてあげてください。そして、自分のことをたくさんほめてください。そうしているうちに、きっと気分は上を向いてきますし、いいこともたくさんありますよ❀

丈夫な骨をつくるための栄養素

10月8日は「運動器の健康・骨と関節の日」です。みなさんの体は、みなさんが食べたものでできています。丈夫な骨をつくり、強い体をつくるために、以下のものを意識して摂るようにしましょう。

カルシウム

骨といえば「カルシウム」。
食事でしっかりと補給しよう。
ex）牛乳、小魚、ひじき…

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。
ex）肉、魚、卵、大豆製品…



ビタミンD

日光を浴びると体内で生成されるため、外で適度に運動しよう。
ex）サケ、サンマ、卵黄…

ビタミンK

骨が作られるのを助ける。
ex）納豆、ブロッコリー …

インフルエンザ

どんな病気？

インフルエンザと聞くと、なんとなく「冬くらいに流行する」「熱が出る」などを思いうかべる人が多いのではないでしょうか。実はインフルエンザには種類があります。型ごとの特徴を知ることで、自分の体調の変化に気がつきやすくなりますので、手洗いやマスク、換気と合わせて、感染予防に活用しましょう！

A型

インフルエンザA型の特徴

- 大流行することがある
- 10月頃から流行開始
- 全年齢がかかりやすい
- 高熱・全身のだるさ



B型

インフルエンザB型の特徴

- 限られた範囲で流行することが多い
- 1月頃から流行開始
- 子どもがかかりやすい
- 腹痛や嘔吐



天気と体



みなさんは「日照時間」という言葉を知っていますか？これは1日の内、太陽が顔を出していた時間のことです。なんと今年の9月上旬の日照時間は、1961年以降で最も少なかったそうです。（9/1～9/10でわずか7.4時間…!!）
太陽の光は、「幸せホルモン（セロトニン）」を作ってくれます。せひ朝はカーテンを開け、休み時間は外で遊び、太陽の光をあびましょう！

保護者の皆さま

- インフルエンザについて
  既に全国的に流行していますが、南小も9月下旬頃から流行がみられます。朝の時点で体調が悪い場合、無理をさせず、様子を見ていただくようお願いいたします。
- 発育測定の結果について
  発育測定の結果を学年ごとに順次配付しております。お子様の発育にお気づきのことや疑問等ございましたら、いつでもご連絡ください。