

ほけんだより10月

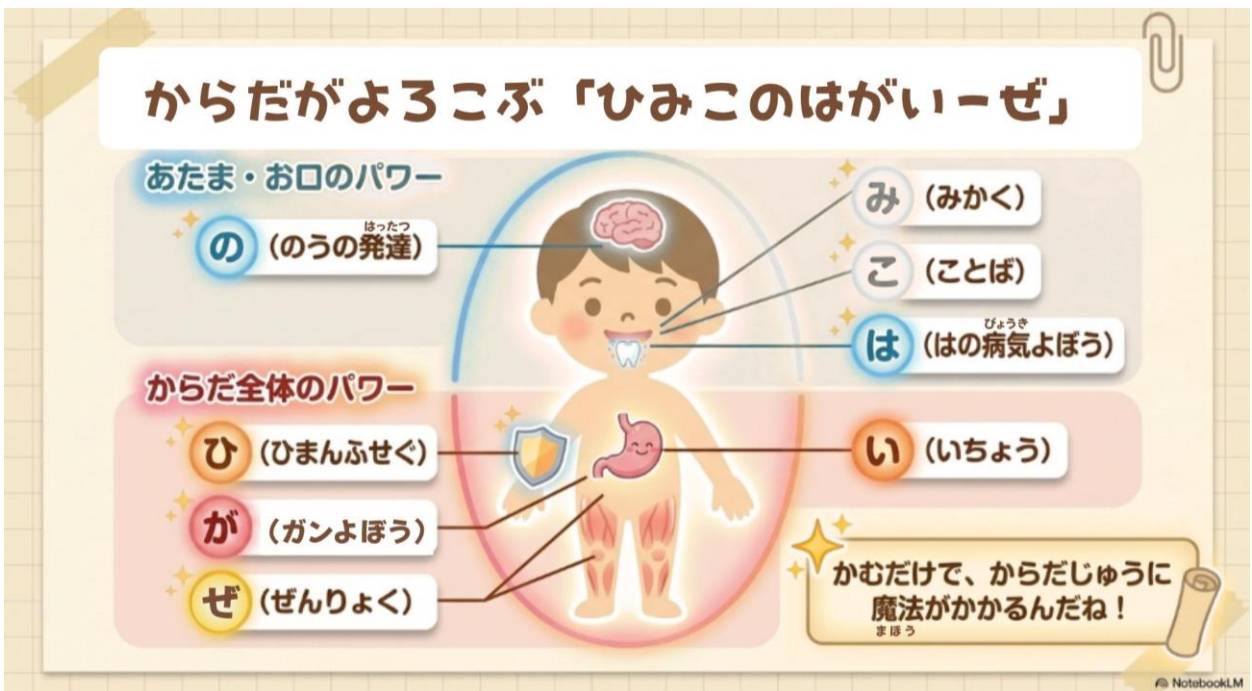


令和8年10月1日
石仏小学校 保健室

『よくかめる子ほど運動得意』

これは、令和8年9月7日の産経新聞（夕刊）に書かれていた記事です。食べ物をしっかりとかめる子ほど運動能力が高い傾向にあることが大阪大大学院歯学研究科の研究グループの調査でわかりました。

9月身体測定時の保健指導では3～6年生に「ひみこのはがイーゼ」の暗号を伝えました。2年生には「めざせ！かむことマスター」の授業もしましたね。



かむことには体に良いことがたくさんあります。食べ物【栄養】と食べ方【よい姿勢・よくかむこと】から健康な体をつくっていきましょう！



【ヒント】
・かかとは床についているかな？
・背すじはピンとなっているかな？

10/8は「運動器の健康・骨と関節の日」



今週から運動会の練習が始まりました。最初はすぐに疲れたり、筋肉痛になったりしますが、練習を続けることで体が強くなっていきます。練習を重ねて『できないことができた！』といううれしさを、みんなに体験してほしいです。

秋の尿検査をします

21日（水）か22日（木）に提出してください。20日（火）が運動会の予備日なので、検査セットは16日（金）に配布します。提出日をまちがえないように注意してください。



※ 検尿提出日は10月21日（水）



秋の視力検査をします

26・27日に視力検査を行います。メガネを使用している人は忘れずに持ってきてください。視力検査の結果のお知らせは、A（1.0）が見えにくかった人に配布します。