

# ほけんだより10月

高松市立  
屋島小学校  
2020. 10

夏のころにくらべてようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。服装も半そでから、そろそろ長そでを用意したほうがいいかな…とみなさんも思っているかもしれません。

秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日ができます。今、屋島小学校では、かぜなどの感染症にかかって、お休みしたり早退したりする人が多くなっています。「ぬぐ」「きる」がしやすい服装と、こまめに天気(気温)予報をチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。

## 《10月8日は骨と関節の日》

日本整形外科学会が1994年に、毎年10月8日を骨と関節の日と決めました。10月8日に決めた理由は、ホネの「ホ」は「十」と「八」に分けられるから、だそうです！

骨や関節は、人が体を動かし、元気に生活していくために欠かせません。骨や関節について知って、運動のはたらきを高めていきましょう。

### ●骨のやくわり

- ・体をささえる。
- ・筋肉と協力して体を動かす。
- ・体の器官を守る。
- ・血液をつくる場所
- ・カルシウムやミネラルをためる場所



人間の骨は全身で  
約206個  
もあるよ！

### ●骨をつよくするには…??

- ・てきどに運動をする。
- ・太陽の光をあびる。
- ・カルシウムとビタミンDをたくさんとる。



### 《カルシウムを多く含む食品》



### 《ビタミンDを多く含む食品》



### ●関節とは…??

ふたつの骨がしっかりとつながっている部分のことです。関節によって、骨はさまざまな動きが可能になります。



# 《10月10日は目の愛護デー》

10と10を横にしてみると、人のまゆと目に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。「愛護」とは、かわいがって大事にすることという意味です。

大切な目の健康を守るために、目にやさしい生活のポイントをかくにんしておきましょう。

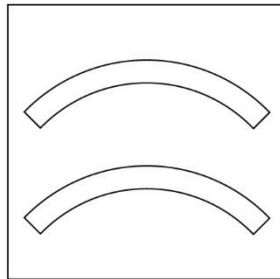
- 勉強をするとき、本を読むとき、テレビやゲームの画面を見るときは明るい部屋で！
- テレビやスマホ、ゲームなど、メディアを使う時間は1日2時間まで！
- 文字を書くときは背中ピン！顔を机から30cmははなそう！
- 前髪が長いときは、切ったりとめたりして目にかからないようにしましょう！
- 目がつかれる前に、遠くを見たり黒目を動かしたりして、目を休ませよう！



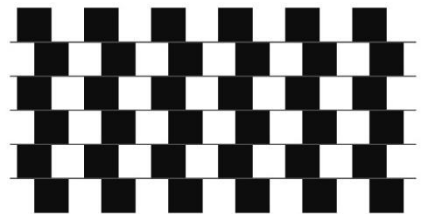
① たての線とよこの線の長さは？



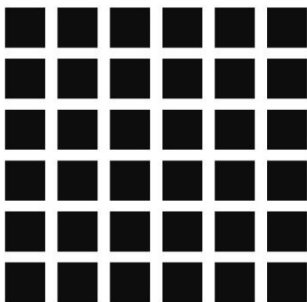
② 2つのおうぎ形の大きさは？



③ よこの線は曲がっている？



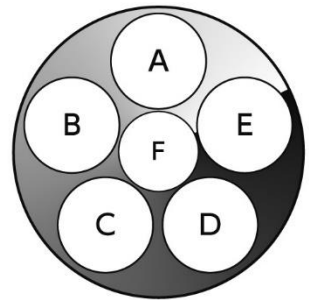
④ 白い線がかさなるところに…？



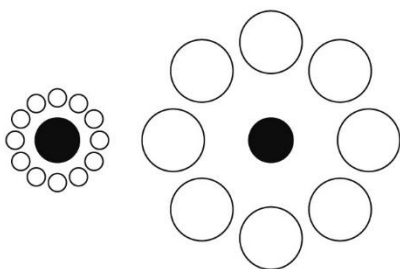
⑤ 2つの小さい四角は？




⑥ A～Eの丸の大きさは？



⑦ 2つあるまん中の黒い丸は？



→ **じっさいには…？**



- ① たてのほうが長く見えますが、同じ長さです
- ② 下のほうが大きく見えますが、同じ大きさです
- ③ ななめに見えますが、すべてまっすぐです
- ④ 黒いかげが見えますが、何もありません
- ⑤ 色のこさがちがって見えますが、同じです
- ⑥ 少しずつちがって見えますが、同じ大きさです
- ⑦ 左のほうが大きく見えますが、同じ大きさです

【注意】 これらの図形を長い時間じっと見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目をはなして、休けいをとりましょう。