

きけんだより 10月

令和3年10月15日

10月に入り、秋らしい日が増えてきました。秋は、過ごしやすい穏やかな気候が多いので、体を動かしたり、新しいことをするのにぴったりです。「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」。みなさんはどんな秋を楽しみたいですか？新型コロナウイルス感染症の感染も少し落ちついてきました。まだまだ、感染症対策は必要ですが、対策をしながらも、その中でできる楽しみを見つけていけたらいいですね。



おなみみみだ
同じように見える涙ですが、そのとき
きもなみだあじか
の気持ちによって、涙の味が変わるので
す。そして、ボロボロと流れなくても、
なみだめひょうめん
涙はいつもみなさんの目の表面にいて、
めまほむ
目を守ってくれています。

でも… ③の女の子の目は、カラカラでしたね。これは、長い時間ゲームに集中していたせいで、まばたきすることを忘れて涙の量が減ってしまったのです。視力が低下したり、「ドライアイ」という病気になることもあります。だから、「時間を決めて」「休憩をする」ことが大切なのですね。



10月8日は

○○には
なに
はい
何が入るかな?

ヒント
強い○○に
必要なのは…

カルシウム

ビタミンD

太陽の光

運動

ごた
答えは「ほね」です

みんなの体は、
からだ
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。天気のいい日に外で体を
動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。



しっかりすいみん!
にちちゅうはたら
1日中働いた自を
め
やすませてあげよう。



ゲームの合間に ときどき休けり！

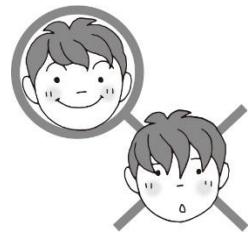


バランスよい食事！

いろんな食材をバランスよく食べよう。



テレビやゲームは
じかん き
時間を決めて!



まえがみ みじか
前髪は短く！
かみ け め
髪の毛があたると目が
きず
傷つくこともあるよ。