



令和8年10月号
西東京市立芝久保小学校
校長
養護教諭

おうちの人と一緒に読みましょう

9月は雨の日が多くじめじめしていた日が続きました。10月になると朝晩はすずしくても、日中はまだ暑い日もあります。気温に合わせて衣服を調節しながら、元気に秋を過ごしましょう。



10月の保健行事 ～10月の保健目標 目を大切にしよう～

日付	項目	対象者	持ち物・連絡
1日(木)	歯科教育	3年生	【連絡】 歯科衛生士さんが来校して、歯と口の健康についてお話しをしてくれます。
27日(火)	移動教室前健診	6年生	【連絡】 健康観察表を必ず持ってきましょう。

保健委員会からの挑戦状 ～目指せ、健康マスター！～

第1問 ビタミンが多い食べ物はどれでしょう？

- ①野菜
- ②お肉
- ③スナック菓子



今月も挑戦してみてね！
クイズの答えは裏に書いてあるよ！

第2問 服を何枚か重ねて着ると、あたたかくなるのはなぜでしょう。

- ①服をたくさん見せられるから。
- ②服と服の間に空気の層ができて、あたたかくなるから。
- ③服をぬぐときに大変だから。



保健委員会からの挑戦状 クイズの答え

第1問の答え：①野菜

ビタミンは野菜や果物などに多くふくまれている栄養素です。ビタミンは体の調子を整えたり、病気から体を守る働きがあります。野菜をたくさん食べて、元気な体を作りましょう！



第2問の答え：②服と服の間に空気の層ができて、あたたかくなるから。

服を重ねて着ると、服と服の間に空気がたまりやすくなります。この空気が体の熱を外に逃がしにくくしてくれるので、あたたかく感じます。

これからの時期はうすでのパーカーや羽織をわすれずに持ってこようね！



ぜんもんせいかい
全問正解できたかな？
11月のクイズもお楽しみに～♪

保護者の方へ

●就学時健康診断について

10月22日（木）に就学時健康診断があります。12時55分に全校児童、完全下校となります。忘れ物などで校舎内には戻れませんので、ご注意ください。

●「室内空気中化学物質測定結果のお知らせ」について

令和8年6月6日（土）～7日（日）に、室内空気中化学物質（ホルムアルデヒド、トルエン、キシレン）の濃度測定を行いました。本校では、図工室、保健室、図書室、ランチルーム、1年2組の5教室で測定し、全ての教室において文部科学省が定めた基準を満たしていることが確認されました。児童・生徒が安心して学習できる環境を整えるために、引き続き換気を励行するとともに健康管理に努めてまいります。



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ともに減っていきます。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。

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、丈夫な骨づくりにつながります

ポイント：骨量を増やす