



ほけんだより 10月号 しょうがくぶ 小学部

令和7年10月17日
赤城特別支援学校保健室

【10月10日は「目の愛護デー」です】

目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）

ブロッコリー



ほうれんそう



うなぎ



レバー



肉



魚



卵



牛乳



納豆



フルーツ



わかめ



A 全部 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

10月15日
世界手洗いの日



てあら 手洗いをしっかりおこないましょう

そろそろ気温が低くなり、空気が乾燥し始め、ウイルスの活動が

活発になってきます。冬に向けての感染症対策が大切です。

対策として院内教室でも①手洗い②消毒③マスクの着用が重要となります。

ます。

自分の健康を守るために、正しい手洗いをおこないましょう。

