

ほけんだより 7号

令和4年10月28日 本町小学校 保健室

ほけんしつより

朝晩冷え込む日が多くなり、体調を崩しやすい時期になりました。保健室にも不調を訴えて来室する児童が怪我よりも増えています。休養できるときには、しっかりと休むようにお声かけをお願いいたします。

朝の登校前に保護者による健康観察もよろしくをお願いいたします。朝の体温は1日の中で一番低いとされています。朝からだるさや頭痛、腹痛を訴えた時には無理をせず、早めの休養や受診をお願いします。



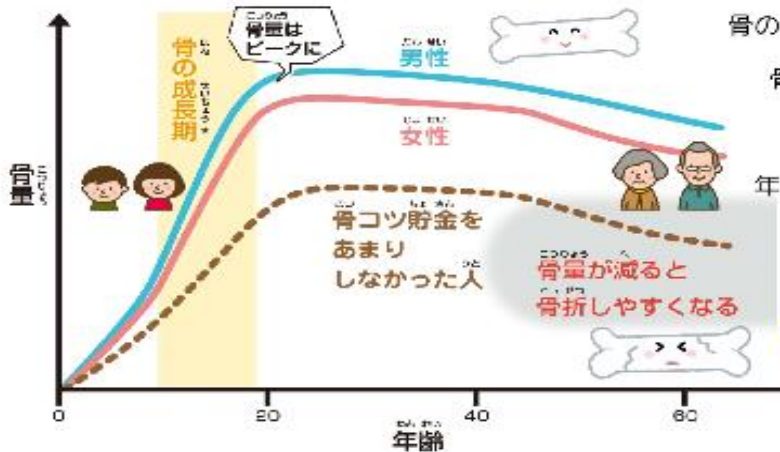
11月の保健目標

寒さに負けないようにしよう



寒さに負けないためにも骨こつ貯金で丈夫な体を作りましょう！

☞「骨コツ貯金」…骨にコツコツとカルシウムをためることで！



骨のカルシウムの量を「骨量」と言います。
骨量は、20歳ごろに一番多くなります。
それをピークに増えることはなく、
年をとると共にだんだん減っていきます…

だから、
骨の成長期（小・中学生）に
カルシウムをためておくこと
が大切です！！

☞骨コツ貯金になる良いこと

「カルシウムをとる」 「ビタミンD（食べ物・太陽を浴びる）」 「運動をする、外で遊ぶ」



カルシウム



ビタミンD



運動 =



強い骨!!

*日々の積み重ねが強い骨をつくれます。

*これ以外にも、カルシウムやビタミンDが含まれる食べ物はたくさんあるので調べてみてください。