

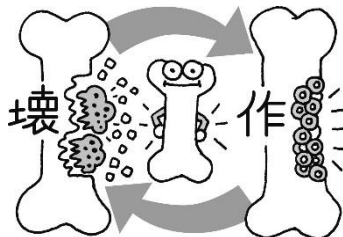
ほげんだより 5月

令和元年5月14日
高崎市立城東小学校
保健室

つか つか つよ ほね
使えば使うほど、強くなる！ ～「骨」のヒミツ～

「骨」は、なにでできているの？

ほね おも せいぶん
骨の主な成分は、カルシウムなどのミネラルです。
ほか すいぶん
他に、水分やコラーゲンもたくさんふくまれている、
それらにより、硬いだけでなく弾力のある骨になります。

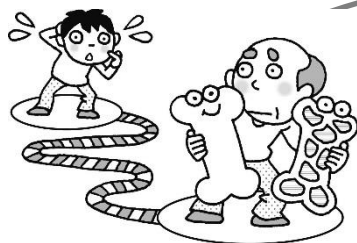


「骨」は、壊されて、作られている！？

ほね こわ つく
骨は、跳んだり走ったりするたびに、体重の何倍もの力が
かかっているため、古くなったり傷ついたりします。
そのため、いつも作り直されています。

みんなの「骨」は今、強くなっているところ！

ほね つよ さ あらわ めやす
骨の強さを表す目安の1つに「骨密度」があります。
これは、10歳くらいから急激にふえはじめ、20歳くらいで
最高になり、あとは減っていくばかりとなります。

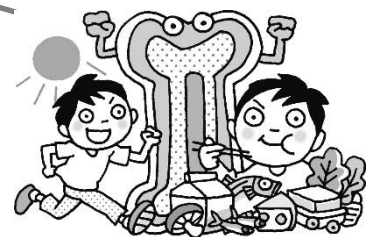


骨の病気「骨そしょう症」って、なに？

こつ しょう ほね
「骨そしょう症」とは、骨密度が低くなり、骨がスカスカで
折れやすくなる病気です。年をとると、なりやすいです。
予防には、子どもの時期に強い骨を作ることが大切です。

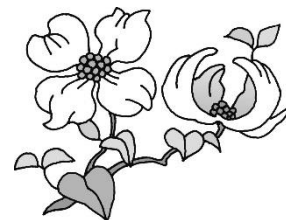
「強い骨」を作るためには？

- ① 骨の材料をきちんととること（バランスよく食べる）
 - ② 骨に適度な力を与えること（よく運動をする）
- あたり前のことのようにですが、この2つが大切です。



ご家庭向け

ほけんだより



体調不良にお気をつけください

連休が明け、新生活での疲れも出てきたのか、体調不良の児童がみられます。まだインフルエンザもでています。体調不良の場合は、無理をせず休養すること、受診することをおすすめします。

熱中症の予防について

5月に入り、夏のような天候の日も増えてきました。学校では、無理な運動は避け、休憩や水分補給をとるよう指導します。保健室にも経口補水液や冷却剤を常備しています。ご家庭でも、熱中症対策をお願いします。

1. 水筒の持参

(1) 水筒は、一年を通して持参可能です。

持参は必須ではありませんが、あるとこまめな水分補給をしやすくなります。

(2) 水筒の中身は、水か甘くないお茶類です。

7～9月はスポーツドリンクも可としておりますが、スポーツドリンクには、

①塩分や糖分の摂りすぎやそれに伴う食欲減退、②むし歯や歯肉炎などのリスク増加、

③水筒内の雑菌繁殖のリスク増加 などが考えられます。ご家庭でご検討の上ご判断ください。

(3) 毎日、水筒の中を洗い、新しく入れ替えたものを持参してください。

飲み口やパッキンなどは特に雑菌が繁殖しやすいですので、十分ご注意ください。

水筒は、屋外で活用することもあるため、保冷機能のあるものをおすすめします。

(4) 自分のもので飲みます。

危険なので、歩き飲みはしないよう指導します。

安全面を考慮し、登下校中は飲みません。水分補給をしてから下校するよう指導します。



2. 帽子の持参

登下校時はもちろん、暑い日の休み時間にも使用することがありますので、ご用意をお願いします。

3. 十分な睡眠

睡眠不足は、熱中症だけでなく、体調不良、集中力低下の原因となります。必要とする睡眠時間はお子さんにより異なりますが、学童期は9～11時間とされています。低学年は9時、高学年は10時までに就寝することをおすすめします。

4. 朝ごはん

午前中に使うエネルギーを補給しましょう。さまざまな食材を摂取しやすくミネラルが豊富な味噌汁がおすすめです。

暑くなり始めは
特に注意！



受診のすすめを発行しています



各種「受診のすすめ」が届きましたら、お手数ですが、医療機関を受診し、診断結果を記入していただき、学校へご提出ください。なお、届いたとき、すでに受診済みである場合は、その旨を記述してご提出ください。眼・鼻・耳の病気は、プール開始前に治療を済ませることをおすすめします。