

ほけんだより 11月

令和4年 11月4日
北浦小学校 保健室

寒い日が多くなり、冬の訪れを感じています。空気も乾燥していて、感染症も流行しやすい時期です。引き続き感染予防に気をつけながら、寒さに負けず元気いっぱい過ごしましょう。



朝夕だけでなく、日中もずいぶん涼しくなってきました。

半そでだった服装が、長そでに変わってきていますね。寒いときにはあたたかい服を着て、風邪を引かないよう気をつけましょう。

昼休みなど、元気よく遊んだあとは、汗をかくこともあります。脱ぎ着しやすい上着を着たり、重ね着をしたり、温度調節がしやすい服装にすると、気持ちよく過ごせますよ。



ハンカチ・ティッシュは持ち歩いていますか??

手を洗った後に、パタパタと乾かししたり、着ている服で拭いたりしている人はいませんか?

ランドセルの中や引き出しの中にある、という人も見かけますが、持ち歩いていないと意味がありません。また、人に借りたり貸したり、ハンカチの共有はしません。

毎月のミニさわやか賞の受賞を目指して、毎日清潔なハンカチを持ち歩く習慣を付けましょう。



コツコツ 骨のはなし

【骨の役割】



体を支える



内蔵を守る



血液をつくる



カルシウムをためておく

【じょうぶな骨をつくるために】

- 太陽のもとで適度な運動
- 栄養バランスのとれた食事
(カルシウムやビタミン)

カルシウムを多く含む食べ物

- 牛乳 • チーズ
- 小魚 • 海藻 など



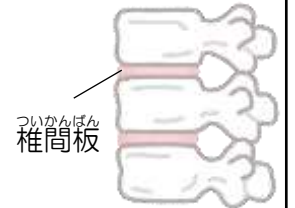
骨にはたくさん役割があるんだね!

小学生のみなさんのような成長期は、骨もぐんと大きくなる時期です。一生の骨は、成長期で作られた骨で決まると言われています。そのため、成長期の骨づくりがとても重要です。

朝と夜では身長が違って本当?

背骨は1本の骨ではなく、24本の小さな骨が連なっています。

その小さな骨と骨の間に挟まっているのが「椎間板」です。



夜寝ているときは椎間板にかかる圧力が小さく、水分を吸ってゆっくとふくらみます。起きているときは椎間板が圧迫され、薄くなります。ひとつの椎間板が1mm程度薄くなれば、全体では1~2cmほど変わってきます。

そのため、朝と夜では、朝の方が身長が高くなると言われています。朝と夜、身長を測り比べてみるとおもしろいですね。



※裏面もあります。