

ほけんだより 11月

平成 29 年 11 月
姫路市立花田小学校
保健室

かぜ注意報！！

10月の保健室来室者数ですが、

けが 113人 体調不良 66人 でした。

10月のけが人の数は9月の144人より少なくなりました。休み時間が終わった後に「今日は転ばなかったよ。」と声をかけてくる子もいて、けがをしないように意識している姿が見られました。ですが、体調を崩して来室する児童がとても多く9月の約2倍となりました。10月は天気の悪い日が多く、気温差も激しかったため、かぜをひきやすい気候だったことが考えられます。例年とくらべて、マスクをしている児童が多い印象を受けました。11月2週目に入り、廊下を歩いていると咳をしている声をよく聞くようになりました。今週末から再び冷えこむようなので、かぜをひかない生活を意識して送りましょう。

かぜ・インフルエンザを予防するのに大切なこと

うがい・手洗いをしっかりする



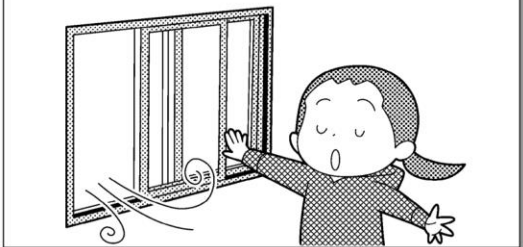
規則正しい生活をする



加湿器などで部屋の湿度を調整する



こまめに換気をする



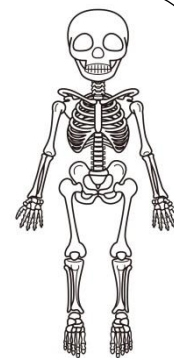
～知っているようで知らない骨のお話～

人間のからだには大小合わせて約200個の骨があります。もし、骨がなかったらからだはどうなるでしょうか？骨にはみなさんが知らない大切な働きがあります。

○骨のやくわりは？

① からだを支える

からだの様々な部分の重さを支えて、からだの姿勢を保っています。



② からだを守る

からだの中にある脳や内臓を外からのしょうげきから守ります。



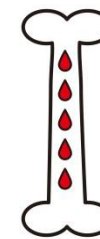
③ カルシウムをたくわえる

カルシウムは骨や歯を作っているだけでなく、生きていくためになくてはならない様々な働きをしています。大切なカルシウムが不足しないように骨にためています。



④ 血液を作る

血液は骨の内部にある「骨髄」で作られています。



○骨を強くじょうぶにするためには？

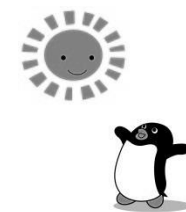
1. 十分な栄養

骨の栄養となる、カルシウムとたんぱく質をバランスの良い食事ですっきりとりましょう。



2. 太陽の光

カルシウムを骨に取りこむには日光を浴びてビタミンDを作ることが必要です。



3. 適度な運動

骨をじょうぶにするためには、運動して骨にしげきをあたえることが必要です。

