

元気いっぱい!

11月号

天久小学校保健室 令和元年11月発行

いよいよ今週は、運動会! 本番に向けて練習がすすんでいます。みなさん、つかれていないかな? カゼなどひかないように「早ね・早おき・朝ごはん」で体調を整えてね☆

急に冷えて、寒い日もあります。あなたは、背中がネコのように丸くなっていないかな? ピンとのびた背中がすてきですよ^^

今月の
保健目標

ただ、正しい姿勢をしよう

「正しい姿勢」を心がけるのに、丈夫な骨はかせません!

骨について知っていますか?

骨は日々、新しくなっている

骨は毎日、新しくなることで、強く、大きくなっていくよ。どんな仕組みで新しくなるのか見てみよう。

++++++ 骨を新しくする細胞たち ++++++



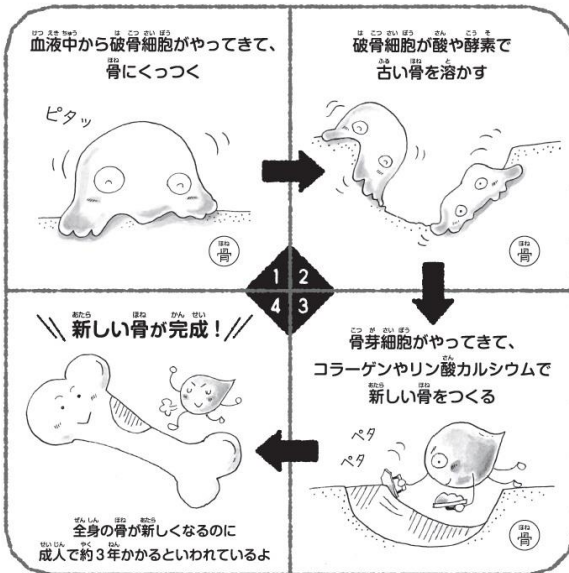
僕の仕事は、古い骨を溶かすことだよ

破骨細胞



僕の仕事は、破骨細胞が溶かした部分に、新しい骨を作ることだよ

骨芽細胞



でもカルシウム不足になってしまうと…?

破骨細胞の働き(骨を溶かす働き)が骨芽細胞の働き(骨をつくる働き)に勝ってしまい、骨のカルシウムの量が減ってしまいます。

カルシウムがないと、骨がスカスカになってしまうよ



骨を作る材料、カルシウムを多く含む食材は?

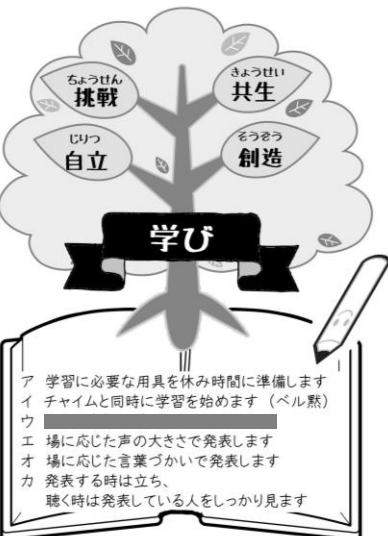
チーズ、牛乳、小魚、ヨーグルト、小松菜など

ほかにもこんなことが骨を強くするよ!

- 1 適度な運動をすること
- 2 カルシウムの吸収をうながすビタミンDをとること
→ 鮭や干しいだけなど
- 3 骨の形成をうながすビタミンKをとること
→ ほうれん草や小松菜、納豆など

毎年、寒くなるにつれ、牛乳の残量が増えてきます。もしかしたら、冷たい牛乳が苦手になる子も多いのかな?? 給食は、牛乳をふくめて栄養の計算がされています。特別な事情(アレルギーや、乳糖不耐、体調不良など)がない場合は、なるべく残すのをひかえようね!

☆ 問題 ☆
天久小「学びの根っこ」の「ウ」とは何でしょう?
※こたえは、右下にあります



姿勢を正して! 体からのおねがい

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜!」という声が…

脳 体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

内臓 お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

肩や腰 筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ〜

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。

天久小の保健室前に「チョコちゃん」がやってきました!

チョコちゃんを動かして、正しい姿勢を学んでね^^

クイズのこたえ

「ウ 正しい姿勢で学習します」でした! みんなおぼえていたかな??



11月は、健康に関するいろいろな記念日があります^^

11/3 いいお産の日
 女子のみなさん。今、ダイエットをしていますか？ 部活でがんばりすぎていませんか？ 急激なダイエットや激しすぎるスポーツは、無月経の原因になります。将来妊娠しづらくなったり、骨粗しょう症などのリスクも。自分磨きやがんばりすぎはほどほどに。



11/8 レントゲンの日
 ドイツの物理学者レントゲン博士が「エックス線」という不思議な光を発見した日。この光に手をかざすと、なんと骨が透けて見えました。これが医学に応用されて、今のレントゲン写真になったのです。
 ちなみに、レントゲン撮影で「息を吸って」というのは肺を膨らませてよく見るため、「息を吐いて」というのは肺をしぼませて他の臓器をよく見るためです。



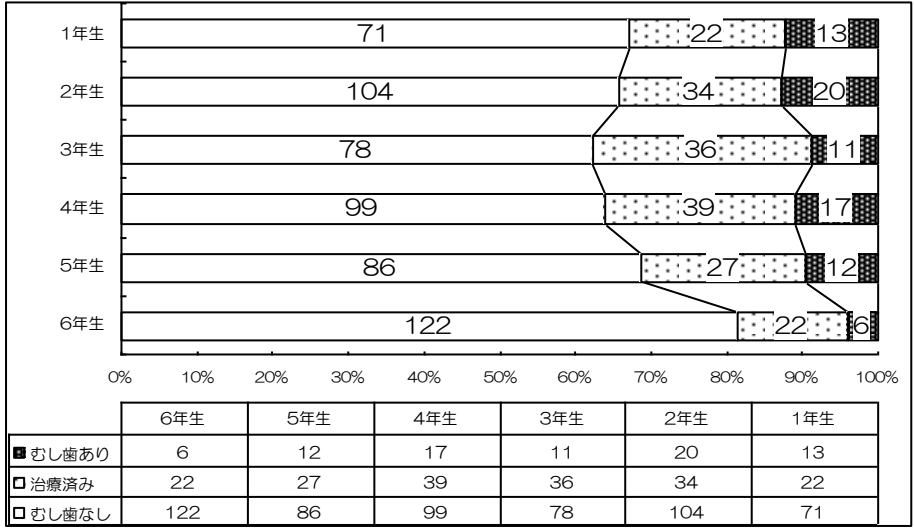
11/19 世界トイレの日
 日本では、トイレがあるのは当たり前。でも世界では、約3人に1人がトイレを使えません。おうちにも学校にもトイレがないため、屋外で排泄をしています。排泄物に混ざった病原菌が蔓延して病気を引き起こし、亡くなる子どもも少なくないのです。このトイレの問題を改善していくために、国連が「世界トイレの日」を定めました。



11/8 いい歯の日
 いい(11) 歯(8)のごろ合わせ。
 いい歯は、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(フロケア)から。
 ちなみに毎月8日は歯ブラシ交換の日。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない…」「つい忘れてしまう…」という人は、この日に新調するのもありですね。

11/21 インターネット記念日
 アメリカでインターネットの元になるARPAネットの実験が始まった日。近年、ネット依存症が問題になっています。なかでもゲーム依存症については、WHOが病気として認定しました。「他の活動よりゲーム優先」「悪影響が出ててもゲームを続けてしまう、制御不能」など…ドキッとした人はいませんか？

天久小 むし歯治療の様子
 右のグラフは10月31日現在のむし歯治療の様子です。
 歯科検診後から治療を続け、約9割の児童がむし歯なしを達成しました。
 そして!! 1の2、3の2、4の1、6の1は、100%を達成しています☆
 すごーい(^▽^)/
 治療が終わった人は、「治療報告書」を保健室に出してね☆



学校医からのお知らせ

「小児クリニックたまなは」では、予防接種の混雑緩和のため、通常の診療日に加えて「11月10日(日)9時~12時」と「12月8日(日)9時~12時」に予防接種日を設けています。来院を希望する場合は、事前にお電話で予約をお願い致します。

【小児クリニックたまなは 那覇市天久 1-6-19 ☎(098)867-0017】

