

4月より、ずいぶん大きくなっていると思います。体重が増えすぎている、または減っている、身長伸びが悪い...などで心配な人はいつでも相談して下さいね。

測定の前に「丈夫な骨ぐりに」についての保健指導を行いました。骨にカルシウムを多くたくわえられるのは小学校高学年から高校生の成長期の時です。骨量を増やすためには、食事でカルシウムを多く含む食品(牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚など)をとることと、運動が必要です。この間にカルシウムをためておくと、高齢になったときにスカスカ病(骨そししょう症)になるリスクがへります。カルシウム量は20才頃が人生のピークで、40才以降少しずつ減少していくので、今から20才までにカルシウム貯金をしていきましょう。

●● ふくしゅう やってみよう! ●●

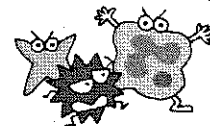
あてはまるものに○をつけてください。こたえは一番下にのっています。

- (1) 骨はカルシウムと【①鉄 ②塩分 ③たんぱく質】でできている。
(2) 骨をつよくするには、【①ひるね ②おやつ ③運動】が必要である。
(3) カルシウムを多く含む食品を4つえらびましょう。

【牛乳 バナナ ちりめんじゃこ とりこ まぐろ こまつな たまご チーズ】

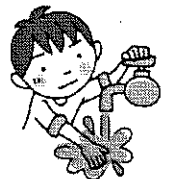


みんなが持っている体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか? ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。でも大丈夫! 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



こたえ (1) ③たんぱく質 (2) ③運動 (3) 牛乳 ちりめんじゃこ こまつな チーズ

2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことはない?

朝。できることなら起きたくない



睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいいのか? ふとんに入る時間を決めよう。

朝ごはん? 食欲ない...



寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていきましょう。

下痢だ... 便秘だ...



冷たいものを食べすぎない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに... ちっとも眠くならない



スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠れます。

なんかぐっすり眠れてない気がする



スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。