

ほけんだより

児童数配布

第8号
令和5年11月1日発行

練馬区立向山小学校
保健室

季節は秋のはずなのに、10月は半袖で平気なほど暖かい日があつたり、かと思えば雨で寒い日があつたりと不思議な気候でしたね。昼間は暖かくても朝と夜はだいぶ気温が下がってきました。着るものを調節して、体調をくずさないようにしましょう。



11月10日は「いいトイレの日」 ピカピカトイレのために！



<しっかりと流そう！>

流し忘れていませんか？
しっかりと確認しましょう。



<汚れたところはきれいにしよう！>

汚してしまったところは自分できれいに
しましょう。次に使う人のことを考えてね。

手を洗った後は…

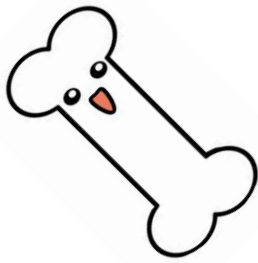


ぶつけてしまって痛い！そんな時、保健室では冷やすために保冷剤を貸しています。

最近、貸し出した保冷剤や、保冷剤を包む布を返すのを忘れてしまう人が多く、数が足りなくなることがあります。特に包む布が足りなくなる事が多く、そんな時、自分のハンカチで包んでね、という、「ハンカチもってない。」という人がとても多いです…。

給食の前や掃除の後、トイレの後、手はどこで拭いているのかな？感染症の予防にも手洗いはかせません。火事の際に、避難するときにも煙を吸わないようにするためにも必要です。忘れずにもつようにしましょう。貸し出した保冷剤も忘れずに返してくださいね！

うらもあります



< 骨の話 >

骨は日々新しくなっているよ



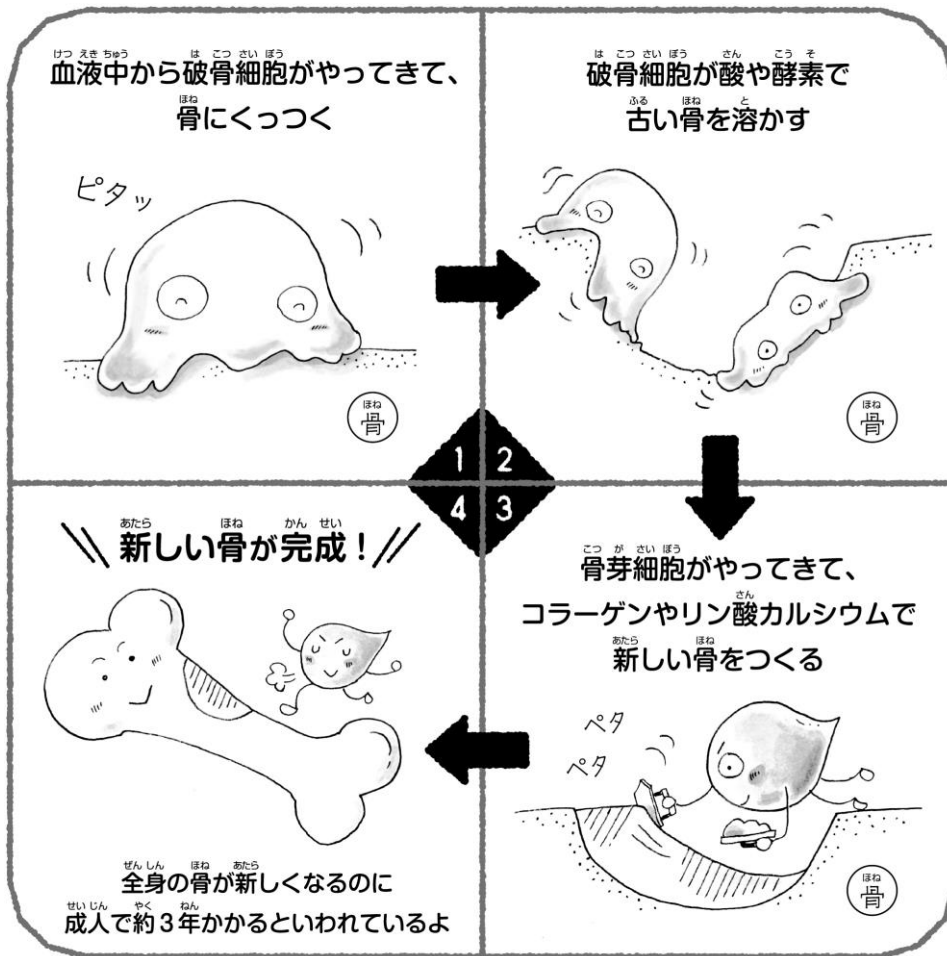
破骨細胞

僕の仕事は、古い骨を溶かすことだよ。



骨芽細胞

僕の仕事は、溶かした部分に、新しい骨を作ることだよ。



でも、カルシウム不足になってしまうと・・・

破骨細胞が骨を溶かしたあと、骨芽細胞がうまく骨をつくれません。

カルシウムがないと骨がスカスカになってしまうんだ。

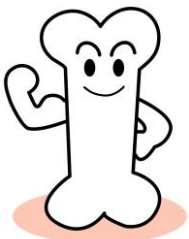


骨を作る材料、カルシウムをたくさん含む食材は？

チーズ・牛乳・小魚

ヨーグルト・小松菜など

こんなことが骨を強くするよ!



- 適度な運動をすること!
- カルシウム以外にも、いろんな食材を食べよう!
- 夜は早めに休んでぐっすり眠ろう!

