

11月 ほけん だより

令和5年11月10日(金)
三島村立三島片泊学園
保健室

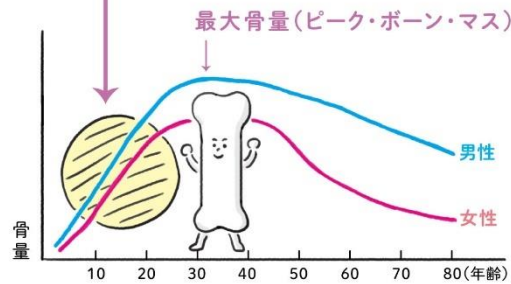
が つ ほけんもくひょう
☆11月の保健目標☆
さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくらう

先日まで暑い日が続き、半袖で過ごしてましたが、急に寒くなりましたね。すこしずつ冬が近づき、1日の寒暖差が大きくなりはじめます。寒暖差が大きいとエネルギーがたくさん必要になり、疲れがたまりやすいです。衣服の調節をしたりあたたかいものを食べたりして、体調管理に気をつけましょう。

！成長期に「骨コツ貯金」をしよう！

「骨コツ貯金」・・・骨にコツコツとカルシウムをためることで！

骨量が増えるこの時期を逃さないで！



※出典:骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版(ライフサイエンス出版 2014年)

骨のカルシウムの量を「骨量」と言います。骨量は、20歳ごろに一番多くなります。それをピークに増えることはなく、年をとると共にだんだん減っていきます。

骨の成長期(小・中学生)にカルシウム

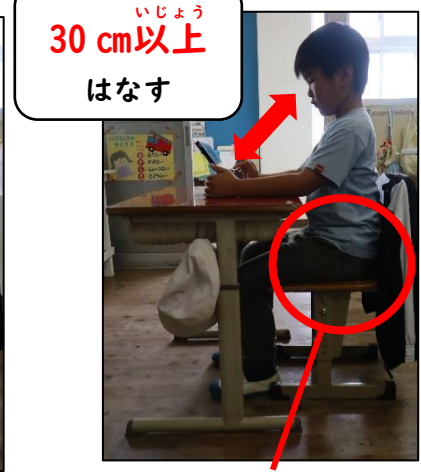
をためておくことが大切です！！

！今月のメディア情報！

正しい姿勢とは、「体に負担の少ない姿勢」のことです。姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまったり、内臓が圧迫されてしまったり・・・と体の成長に悪い影響を与えます。下の写真の正しい座り方とタブレットの見方を参考に自分の姿勢を見直してみましょう！



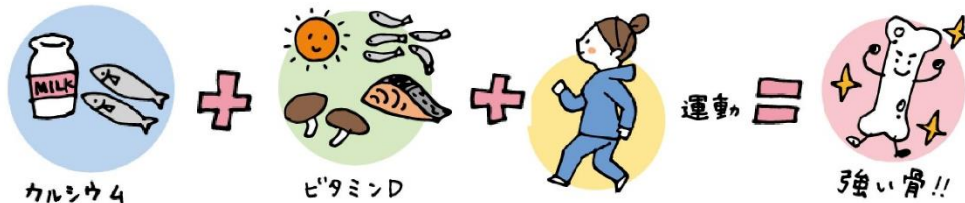
足を床にぴったりとつける



いすにふかく腰かける

骨コツ貯金のために良いこと

「カルシウムをとる」 「ビタミンD(食べ物・太陽を浴びる)」 「運動をする、外で遊ぶ」



持久走前健康診断があります！

★期日:11月24日(金)

★時間:16:00からです。

★場所:診療所

