

11月元気な子ども！

尿検査

尿検査でわかること
・ 腎臓の炎症や病気
・ 膀胱の炎症や病気
結果は、**異常があった人**
だけに連絡します。

今年度、2回目の尿検査が予定されています。回収日は下記の日程です。
容器は前日渡しますので忘れないで提出してください。

容器  **11月6日 (火)**

- * 朝、9時まで保健室に出してください。
- * この日しか予定されていないので忘れない工夫をしてください。
- * 体調悪く欠席した児童のみ後日連絡します。



風邪の予防について

* かぜをひいている人や、かぜで休む人が増えてきました。寒くなってきたので、からだを守るように、ご家庭でもご注意くださいようお願いいたします。

- ◎ **下着**を着ます。(寒いときは、袖のある肌着を着るようにしましょう。)
- ◎ 登校・下校時は、**ジャンパーなどを着て、手袋・帽子・マフラー**などをつけます。
* ポケットに手を入れたまま歩くのは、とても危険です！
- ◎ **手洗い・うがい**をします。(溶連菌感染症・水痘・流行性耳下腺炎などが少し発生しています。)

インフルエンザの予防接種

* 毎年、年明け頃からインフルエンザが流行します。抵抗力の弱い子どもやお年よりは、予防のひとつとしてインフルエンザの予防接種を受けてみてはいかがでしょうか。

- ◎ かかりつけの医師と相談して、インフルエンザの予防接種を受けるようにしましょう。
- ◎ 他の予防接種 (5・6年生の二種混合など) と重ならないようにしましょう。
- ◎ 予防摂取を受けるときは、体調のよい日にしましょう。

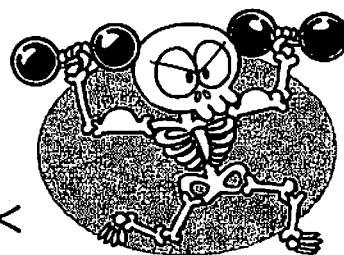
11月の保健行事

- * 尿検査・・・11月6日(火)
- * 1年生「手洗い指導」・・・11月16日(金) 看護師さんからお話と方法を習います。
- * 歯みがき週間・・・11月13～22日 昼の放送で呼びかけていきます。
- * 秋の歯科検診・・・11月20日(火) 全学年
- * 心をはぐくむ給食週間・・・11月26～30日

強い骨をつくろう！

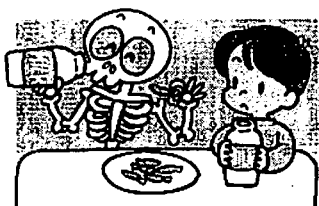
骨のいろいろな役割

- ① 体を支える
- ② 体(関節)を曲げる
- ③ 運動する筋肉をつける
- ④ 体に必要な栄養(カルシウムなど)をためておく
- ⑤ 脳や内蔵を守る
- ⑥ その他



④の栄養を考えていないと、将来、骨がすかすかになる「骨粗鬆症」という病気になります。これは、お年寄りの病気・・・と思われていますが、子どもの時代から始まっているのです。また近年、子どもの骨折が多くなっていることが問題視されています。子どもの頃から骨の量をどれだけ増やせるか・・・がとても大切です。

カルシウム不足の日本人



日本国内の水や野菜に含まれているカルシウムは少ないため、自然に摂取できるカルシウムが少ないのです。ですから、積極的に食べ物から摂取しなければなりません。日本人は乳製品が体質に合わない人もいて、工夫が必要です。

小・中学生は、学校給食で牛乳が出るのである程度補えますが、高校生になると牛乳を飲まなくなり、不足気味になります。

筋肉の運動の際、カルシウムはたくさん使われます。カルシウムが不足すると筋肉のけいれんが起きることがあります。

また、女性はホルモンの関係で40～50歳あたりから、グンと骨密度が減ってきます。専門的な治療が必要になる人もいます。

子どもの頃の食習慣が・・・



最近、子どもの頃からダイエットをしたり、体が細いことが好まれたり・・・

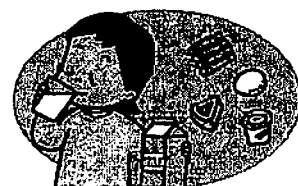
しかし、骨にとっては、最も悲しいことです。誰でも好き嫌いはありますが、偏った食習慣にならないように、まんべんなく食べるようにしていきましょう。

しっかりした骨作りには・・・



- ① 「運動」・・・いろいろな運動をすること。ジャンプ力を必要とする運動(バレーボール・バスケットボールなど)が「骨密度」を高めます。手軽なのは「縄跳び」です。
- ② 「日光にあたる」・・・食べ物では摂取することができない「ビタミンD」がつけられます。

- ③ 「栄養」・・・乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルトなど)に付け足して、小魚・葉物野菜などをたくさん食べましょう。



(資料：少年保健ニュースより一部抜粋)