



ほけんたより

11月



徳島県立池田支援学校 平成28年11月発行

前庭の落ち葉も日に日に数を増し、季節は秋から冬へ進んでいます。朝晩は特に寒いと感じるようになりました。1日の寒暖差が大きいと、エネルギーが余分に必要になり、疲れもたまりやすくなるそうです。衣服を重ねたり、減らしたりして、上手に調節しましょう。また、ランニングや体育、昼休みなど、活発に運動して汗をかいていますね。汗をそのままにしていると、あとで体が冷えてしまいます。汗ふきタオルで拭いて、着替えをしましょう。

骨はどんなはたらきをしている？

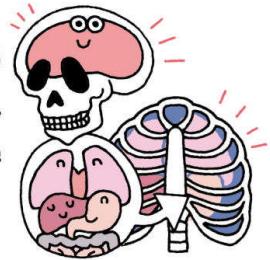
① からだを支える

立った状態や座った状態などで体重を支え、姿勢を保ちます。



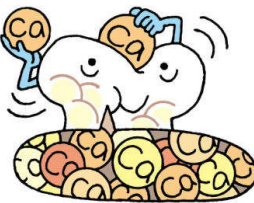
② からだを守る

からだの中にある脳や内臓を外部の衝撃から守ります。



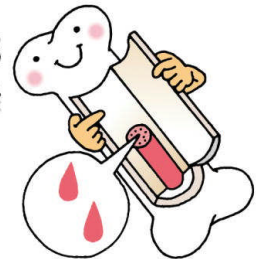
③ カルシウムをたくわえる

からだにあるカルシウムのうち99%は骨にたくわえられます。



④ 血液を作る

血液は骨の内部にある骨髓で作られます。



骨は大切な役割をたくさんしているね！
骨は毎日新しく生まれ変わってるって知ってた？
強い骨にするコツを次のページで教えよう！！

つよ ほね
強い骨にするためには

まいにち ほね
毎日骨にいいことを貯めておけば、
からだ つよ ほね つく
体が強い骨を作るのにいつでも使える♪

しょくじ ちょきん
食事で貯金

ほね つよ
骨を強くするには
まいにち しょくじ
毎日、食事でカルシウムをとることが大切です。



うんどう すいみん ちょきん
運動・睡眠で貯金

うんどう ほね しげき あた
運動は骨に刺激を与え
きんにく
筋肉もじょうぶにしま
す。また、はやね
す。また、早寝をして
よくねむると、ほね きんにく はったつ
よく眠ると、骨や筋肉を発達させる
せいちょう
成長ホルモンがたくさん出ます。



かぜをひかずに元気に過ごそう！

がっこう
学校ではかぜやりんご病が
はやり
流行っているよ。

クイズ 南極と教室、カゼが流行りやすいのはどっち？



「もちろん寒い南極！」

と言いたいところですが、**正解は教室**です。

なぜかと言うと、カゼのウイルスは人のからだのなかで増えていくので、人が多い場所のほうが流行りやすいのです。南極と比べると、教室には人がたくさん。一人がカゼをひくと、どんどんうつってしまうこともあります。

教室でカゼを流行らせないために大切なのは一人ひとりが気をつけること。**手洗い・うがい、こまめな換気、咳が出るときはマスクをする**など出来ることはたくさんありますよ。



かんき
換気(^v^)/



せきエチケット(^v^)/