

ほしやんとごまより 11月

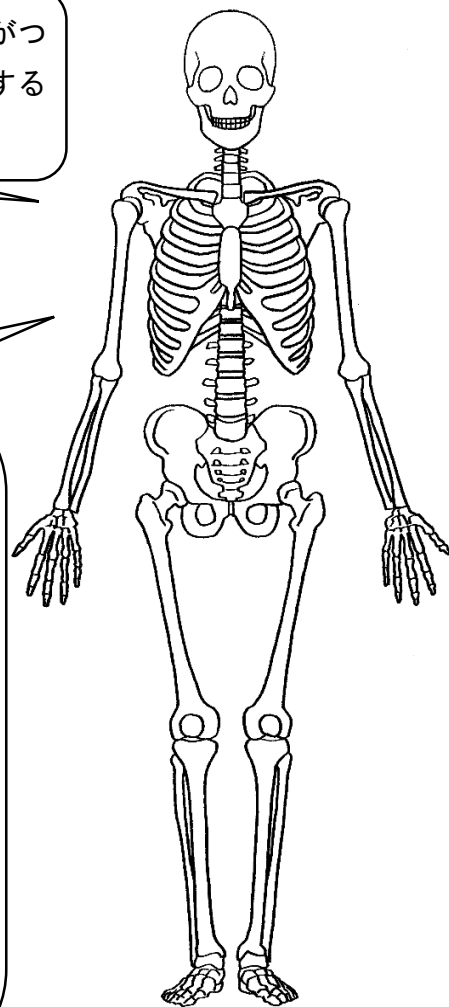
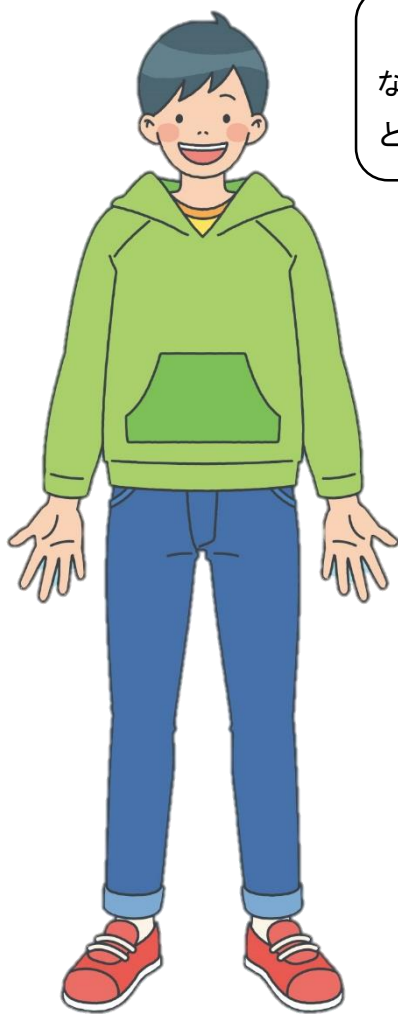
令和2年 11月4日
昭島市立共成小学校
校長 佐伯孝司
保健室
1～3年生用

ひが落ちるのが早くなり、冬の足音が近付いてきているのを感じますね。
まだ寒さに体が慣れていないこの時期、背中がネコのように丸くなっている
人はいませんか？寒いと感じたら、もう一枚、上着をはおったり、マフラーを
まいて寒さ対策を！寒い日でも、ピンとのびた背中がすてきですよ。



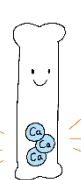


つよ ほねを強くしよう

わたしたちの体は、さまざまな形をしたほねが
なぎ合わさってできています。全身のほねを合計する
と200コ以上のほねが組み合わさっています。



わたしたちが大人になってもけんこうな
体でいるためには、ほねを強くしないと
いけません。

- ① 体をささえる。

- ② 体を守る。

- ③ カルシウムをためて全身へ送る。


などがほねの働きです。じょうぶな体をつくるためにほねを強くすることを意識しましょう。

つよ たもの ほねを強くする食べ物をバランスよく食べよう



+

プラス

なわとび

うんどう 運動

お日さま

たいよう 太陽

ほけんだよ11月

令和2年11月4日
昭島市立共成小学校
校長 佐伯孝司
保健室
4～6年生用

朝夕は寒いと感じるくらいになってきましたね。寒さに慣れないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？もう1枚上着を羽織ったり、マフラーを巻いたりして寒さ対策をしましょう。



ほね

骨の大切な5つの役割

脳や内臓を守る

私たちの頭蓋骨は、大事な脳を守るヘルメットのような役目をしています。また、肋骨や胸骨も内臓を守るはたらきをしています。



血液をつくる

骨の中心は空洞になっていて「こつずい」が詰まっています。ここで私たちの血液がつくられています。



体を支える

人の骨は、全部で約200個あります。私たちが自分の体重に負けずに生活できるのは、しょうぶな骨が支えてくれるからです。



カルシウムを蓄える

体の中のカルシウムは、筋肉がちぢんだり、血が固まる時などに使われます。カルシウムのほとんどは骨に蓄えられていて、必要なときに血液の中に送り出されます。



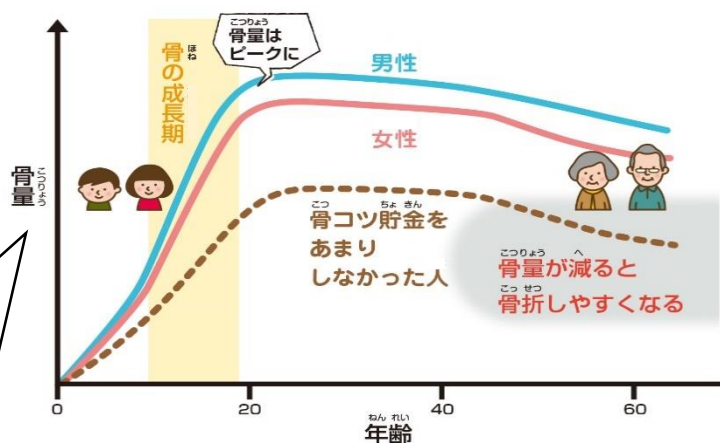
体を動かす

筋肉の両はしは、別べつの骨とつながっています。筋肉がちぢむと骨や関節が動くしくみになっています。



骨のカルシウム量を「骨量」と言います。骨量は、20歳ごろに一番多くなります。ここをピークに増えることはなく、年をとるとともにだんだん減っていきます。なので…

骨の成長期（小・中学生）にカルシウムを骨コツとためておくことが大事！！



骨によいことは3つ

- ◎カルシウムの多い食べ物（ししゃも・納豆・チーズ・牛乳など）を食べる。
- ◎太陽の光に当たる。
- ◎運動をしたり、外で元気に遊んで体を動かす。



お家の方と一緒に読みましょう

現在でも全国で新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。今後、風邪やインフルエンザの流行する時期と重なり、ますます心配となりそうですね。新型コロナウイルス感染症の初期症状は風邪やインフルエンザと似ていると言われています。しかし、新型コロナウイルス感染症は風邪やインフルエンザに比べて、症状の期間が長いという特徴があるそうです。発熱や風邪症状が出た段階では新型コロナウイルス感染症なのかどうかの判断は難しいですが、「感染しているかもしれない」という前提で周囲の人にはうつさない配慮及び手洗い・マスクの着用、3密回避など新しい生活様式を続けることが重要となります。

今後の感染症拡大を予防するため、本校における感染症予防の取組（健康観察における部分）を再度ご確認ください、引き続きご理解・ご協力をお願いします。



①毎朝検温及び健康観察を行い、グッドモーニングカードに記入し校舎に入る前に提出する。



グッドモーニングカードは、その日の体調を把握するだけでなく、継続的な健康状態把握を兼ねています。カードへの記入を忘れてしまい連絡帳等に記入した場合は、必ず転記をしてください。また、土日など休みの日もしっかりと記入してください。10月分より健康状態把握の資料として一時的にカードを学校にて保管いたします。翌月には返却します。ご承知おきください。



②発熱及び風邪症状（咳、鼻水、咽頭痛、倦怠感、など）が見られる時は登校できません。ただし、風邪症状がある場合は医療機関に相談（受診）していただき、感染症の可能性がないことが確認された場合は登校可能です。その旨をお知らせください。



お子さん本人だけでなく、同居の家族等も同様です。ご家族で発熱及び風邪症状が見られた場合は、症状が改善するまでお子さんが元気でも登校を見合わせてください。（出席停止扱いとなります。）なお、体調不良による欠席連絡は、電話及びメールにてお願いします。連絡帳・欠席カードによるご連絡はお控えください。

③登校後に発熱及び風邪症状等で体調不良となった場合は、保健室で様子を見ることはしません。保護者の方へ早退の連絡をいれますので、できるだけ早いお迎えをお願いします。



お迎えの際は2階事務室へお声掛けください。お子さんの引き渡しは校舎外にて行います。職員が案内しますのでお待ちください。

学校における感染症対策について十分にご理解いただき、ご家庭においても引き続き感染防止についてご留意ください。なお、ご不明な点はお問合せください。