

ひがしっ子

# すすくすくだよ！ 11月

2022.11.24 常磐東小学校保健室

寒さを感じる日が多くなりましたね。でも、寒さに負けず、今まで通り、手洗いや換気はしっかり続けていきましょう。食事やすいみんなもしっかりと、風邪に負けない元気な体で過ごしましょう！



## 健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

## かけ足訓練が始まります

スポーツを安全に楽しむために

- ① 体調管理
- ② 準備運動
- ③ 整理運動

3点セットを意識してケガを防ごう！

OK!



### 準備はOKかな？

- ・ すいみんは十分にとりましたか？
- ・ 朝ごはんは食べましたか？
- ・ 調子の悪いところはありませんか？
- ・ 準備運動をしっかりしましたか？

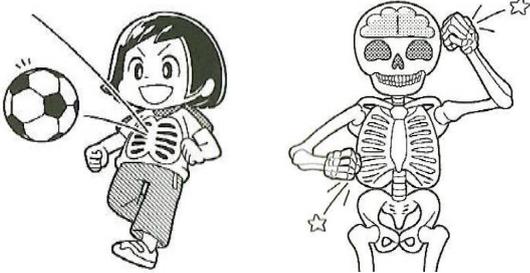
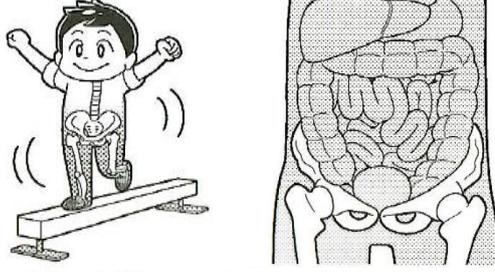
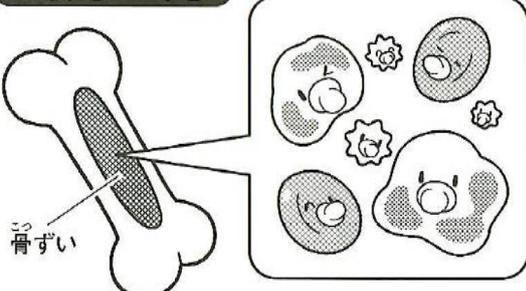
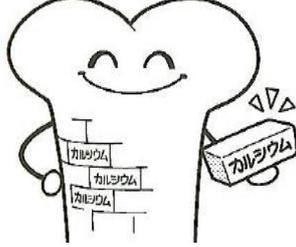
### こちらもチェック！

- ・ 途中で調子が悪くなったら、近くの先生に伝えましょう。
- ・ かけ足前後の水分ほきゅうを忘れずに。

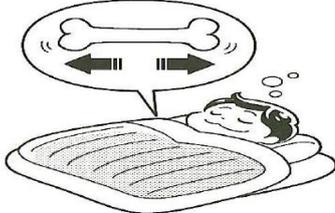
# 骨の役割とじょうぶな骨をつくる方法

私たちの体の中には、大小さまざまな形をした骨が200本以上あります。骨にはいろいろな役割があり、私たちが生きていくのに欠かせないものです。じょうぶな骨をつくることのできるような食習慣・生活習慣を身につけましょう。

## ★骨の役割★

<p><b>体を守る</b></p>  <p>脳や内臓などの重要な臓器を守っています。</p>	<p><b>体を支える</b></p>  <p>体を支えて、姿勢を保っています。</p>
<p><b>血液をつくる</b></p>  <p>骨の中心部の骨髄で、赤血球や白血球などの血液の成分がつくられています。</p>	<p><b>カルシウムをためる</b></p>  <p>カルシウムの約99%が骨や歯にたくわえられています。</p> <p>カルシウムは、体で必要になったときのために、骨にたくわえられています。</p>

## ★じょうぶな骨をつくるためには★

<p>①カルシウムが入った食品を食べる</p>	<p>②外で体を動かす(運動をする)</p>	<p>③ぐっすりとすいみんをとる</p>
 <p>このようなカルシウムが多く入った食品だけでなく、栄養バランスよく何でも食べることが大切です。</p>	 <p>太陽の光を浴びて体を動かすと、骨がじょうぶになります。</p>	 <p>ぐっすりすいみんをとると、成長ホルモンが出て、骨の成長が進むようになります。</p>