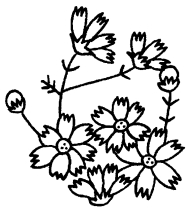
ほけんだより

平成２４年 ９月２１日
広島市立湯来東小学校
ほけんしつ



植物や昆虫に，秋の気配を感じつつも，日中は，気温が３０℃を越す日もあり，暑さ対策に気を配る時期が続いています。夏休みの生活からの切り替えもすっかりでき，元気いっぱいの湯来東っ子です。朝晩は，寒い日も多いので，気温差で体調を崩すことのないよう気をつけていきましょう。

子どもの時期に，しっかりカルシウムをとりましょう。

９月の身体測定時に，高学年では，「強い骨を作る生活」について話をしました。

その中で，健康な骨と骨そしょう症の骨を見比べ，その違いが食パンに似ていると表現する豊かな発想もありました。食パンでは，きめの細かいものも，あらいものも両方好まれますが，骨は，そうはいきません。子どもたちには，しっかりとした骨となるよう，「食事・運動・睡眠」とバランスよく，継続していく生活を身につけてほしいです。

骨密度は，２５才くらいまでの生活によってその人の最大骨量が決まってきます。子どものうちは，骨量をしっかり貯める生活を。その後は，貯めたものを維持する生活に気をつけたいものです。（私たち大人も，骨量維持に努めましょう。～某食品コマーシャルで出てくるように，崖から落ちてしまわないように・・・。）

ちなみに，給食献立では，小学生の１日のカルシウム摂取めやす量７００ｍｇのうち，約３００ｍｇが摂取できるよう考えられています。（そのうち牛乳から，約２００ｍｇ）献立に関わらず，給食の飲み物が牛乳であるのも，しっかりカルシウムがとれるようにということからです。牛乳以外にも，カルシウムを多く含む食品がありますので参考にしてください。また，カルシウムの吸収をよくするためには，魚介類，キノコ類，たまごなどと組み合わせるとよいとも言われています。

☆　カルシウムを多く含む食品　（　）内は，１人１回分摂取量

食品名	カルシウム量
牛乳（２００ｇ）・・・・・・・・	２００ｍｇ
チーズ（２０ｇ）・・・・・・・・	１２９ｍｇ
いわしの丸干し（２５ｇ）・・・・	３５０ｍｇ
素干しさくらえび（１０ｇ）・・・	２００ｍｇ
小松菜（５０ｇ）・・・・・・・・	１４５ｍｇ
豆腐（１００ｇ）・・・・・・・・	１２０ｍｇ

夏休みの歯みがきカレンダーご協力ありがとうございました。

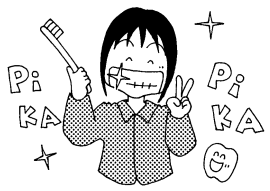
夏休み中は，はみがきへの声がけや，カレンダーへのメッセージ記入にご協力ありがとうございます。今年度の歯科検診から，永久歯のむし歯は少なく，乳歯のむし歯が多いという結果が得られています。「歯みがきでの虫歯予防」，「むし歯を見つけたら早めの治療」を実行していきましょう。歯みがきカレンダーのメッセージを一部紹介します。

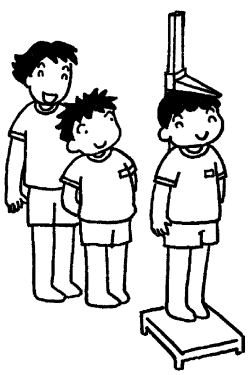
（子どもの感想）

☆　えんぴつもちでみがけた。
☆　染め出し点検で教えてもらったところを気をつけてみがいた。
☆　寝てしまってできない日もあった。
☆　もう少していねいにみがきたい。

（おうちの人から）

☆　毎日，進んでできました。
☆　やっと，毎日みがくようになりました。
☆　歯みがきの習慣がだいぶつきました。
☆　眠くてできない日もありましたが，がんばっていました。
☆　もう少し丁寧にみがきましょう。



つぶやき・・・「大きくなったね」

毎年のことながら，夏休み明けに，子どもと並んでみると，なんだか目線の位置が変わっているということがあります。休み明けには，休憩時間に身長を測りに来る児童も数名いました。身体測定をすれば，「やった～。（よく伸びている）」「え～。（もうちょっと伸びていると思った）」・・・などの声。休憩時間に，低学年の上靴と自分の上靴を比べている姿も偶然見かけました。そのサイズを履いている頃もあったのにね。大きくなったよね。その子なりに成長を実感していたのでしょう。身体測定のたびに，ぐんぐん成長する子どものすばらしさを感じます。もちろん，体だけでなく，心も成長していく姿をしっかり見つけていきたいです。そのときには，この「つぶやき」で，ご紹介したいと思います。