

# ほけんだより 臨時号

令和4年3月11日  
西東京市立芝久保小学校  
養護教諭

児童数配布

## 「けんこうのきろく」について

3学期の身長・体重を記録したものを、ご家庭にお返しします。  
6年生は、ご家庭への返却となります。6年間の記録として、ご覧ください。  
1～5年生は、ご確認の上、体重の右横に押印して、お子様に持たせてください。

定期健康診断の結果

測定記録

押印

### 【提出】

- 1～5年生のみ
- 3月14日（月）まで

### 【押印欄】

右ページの「体重」の右横

## （ちょっと） ～ちょ骨と いい話～

### 「骨の成長は、何歳頃まででしょうか？」

先日のすこやかタイムで、6年生に投げかけた質問です。それぞれの予想をもとに答えてくれましたが、実は、20代をピークに、骨量はどんどん減っていきます。骨量が減ると、骨の空洞が大きくなり、骨粗しょう症になったり、骨折などのけがの原因になったりします。

### 10代のうちに、コツコツ（骨骨）貯金をしましょう！

身長を測る時、子どもたちの表情からは、緊張感が伝わってきます。「少しでも高くなるように！」という願いが、姿勢にも表れています。

10代は、骨量の増加だけでなく、子どもの骨から大人の骨へ移り変わる時期でもあり、身長が伸びていきます。食事・運動・睡眠を十分にとり、丈夫な骨を育てていきましょう。



食事	骨の材料になるカルシウム：乳製品、小魚、海藻など カルシウムの吸収を高めるビタミンD：鮭、いわし、干しシイタケなど カルシウムの沈着を助けるビタミンK：納豆、ブロッコリーなど
運動	骨が刺激を受けて、強くなります。 日光に当たると、ビタミンDが増え、カルシウムの吸収が高まります。
睡眠	良質な睡眠により、成長ホルモンが出て、骨が強くなります。