

# ほけんだより

# 10月

綿打中学校  
保健室

10月は保健に関係している日が多いので、いつもより健康を意識した生活をしてみましょう。

10/8は“骨と関節の日”です。骨や関節は、体を守ったり、動かしたりすることに役立っています。そのため、毎日元気に活動することができるよう、骨を強くすることが大切です。

〈保健に関係している日〉

- 8日 「骨と関節の日」
- 10日 「目の愛護デー」
- 15日 「世界手洗いの日」
- 19日 「食育の日」
- 20日 「世界骨粗鬆症デー」
- 17～23日 「薬と健康の週間」

## 骨の役割 いろいろ

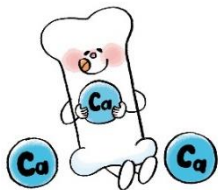
### 体を支え、動かす

たくさんの骨が骨格をつくり、体を支えています。そして、骨がつながって関節となり、体を動かすことができます。



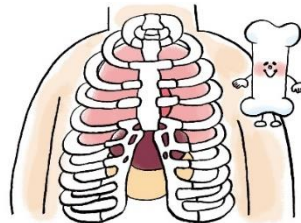
### 血液をつくる

骨の中心には、骨髄という血液のもとになる細胞があります。そこで赤血球や白血球、血小板などが作られます。



### カルシウムを蓄える

骨の主な成分はカルシウムです。骨にカルシウムをためておいて、体が必要なときに補います。



### 内臓を守る

脳や内臓はやわらかく外からの力に弱いため、骨で覆って守っています。

## 寝ている間に骨が伸びます！



寝ているときに“成長ホルモン”がたくさん分泌されるよ！

運動をすることで、骨をつくる細胞が活発になり、骨が強くなるよ！  
それに、太陽の光を浴びると、体の中でビタミンDがつくれるんだ！



### 骨を強くする食べ物を積極的に食べてみよう！

◎カルシウムは、骨の主な成分。

(牛乳、小魚、水菜など)

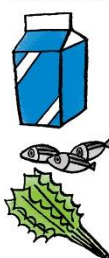
◎ビタミンDは、カルシウムの吸収をよくする。

(さけ、さんま、干しいたけなど)

◎ビタミンKは、骨をつくる。

(納豆、ブロッコリー、ほうれん草)

カルシウム



ビタミンD



ビタミンK



# 今月の衛生ポイント 「石けんで手洗い」

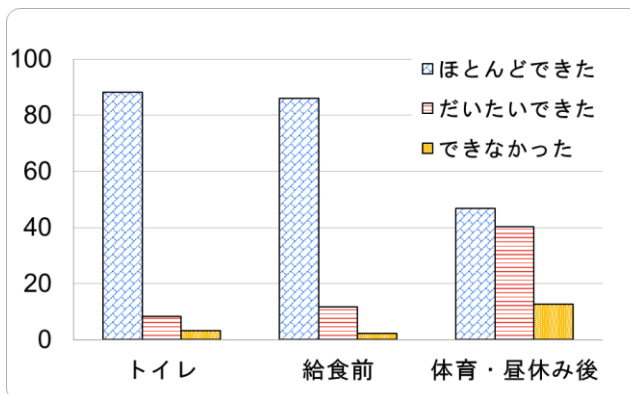
子どもの命を守るため、正しい手洗いを広めようと日本ユニセフ協会が10/15は「世界手洗いの日」と決めました。

石けんと清潔な水で手洗いができるのは、決して当たり前のことではありません。なぜなら、世界的に見れば、10人に3人は手洗い設備が整っていない環境にいるからです。私たちは、自分の工夫次第で身近な感染症から身を守ることができる。それは、とてもかけがえのないことなのです。

## 綿打中の実態

トイレ後や給食前には、ほとんどの生徒が忘れずに手を洗うことができていました。一方で、体育・昼休み後に忘れずに手を洗っている生徒は、半数以下でした。

保健所の方も、感染症予防には手洗いが一番有効的と話していました。5つのタイミングを参考に石けんで手を洗う習慣をつけてください。



## 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後!

病気の人のケアをした時



外にあるものに触った時



## \* 手洗いのポイント \*

