

# ほけんだより

3月  
-March-

おうちのひと  
いっしょによんでください

令和5年3月

園田北小 保健室

## ほけんしつ いちねんかん 保健室の一年間

こんねんとがつかまでのほけんしつりようじょうきょう  
今年度2月までの保健室利用状況をまとめてみました。



けが 647人



たいちょうふりよう  
体調不良 340人

その他・・・161人

いちへいきんにんほけんしつりよう  
1日平均6.2人が保健室を利用しました。

さくねんとくらこんねんと  
昨年度に比べて今年度はけがで  
保健室に来る人が増えました。

また、こっせつなどおおいけがをした  
人もやや増えています。



## ほね 骨をつよくするには...



こつりようは子どものころから増え続け、18才～20才頃に最も大きくなります。その後、骨量は増えずに年をとってくと自然と減っていきます。人生の中でもっとも高い骨量をピークボーンマスといい、ピークボーンマスをできるだけ高くすることが、骨を強くするのに大切です。

※骨量…骨の中のカルシウムなどの量のこと。骨量が少ないと骨がもろくなり、骨折しやすくなる。



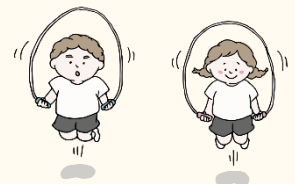
## 1. 適度に日光(紫外線)をあびよう

日光に含まれる紫外線を直接皮膚に当てると、骨を強くするのに必要な「ビタミンD」を自分で作ることができます。夏は木陰で30分、冬は1時間程度外で過ごす時間をとるといいそうです。



## 2. 運動をしよう!

骨を強くするためには、走ったりジャンプをしたりするスポーツが良いそうです。休み時間には鬼ごっこやなわとびをしてみよう!



## 3. 骨を強くする栄養をとろう!

### カルシウム

歯や骨の主な成分となる。乳製品  
小魚、豆腐や納豆などの大豆製品。



スナック菓子などに多く含まれるリン、コーヒーなどに含まれるカフェインはカルシウムの吸収を邪魔してしまうので食べ過ぎ注意!

### ビタミンK

骨の質を整えます。海藻類や  
青菜(ほうれん草や小松菜)など。



### ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける。  
魚、きのこ類。

