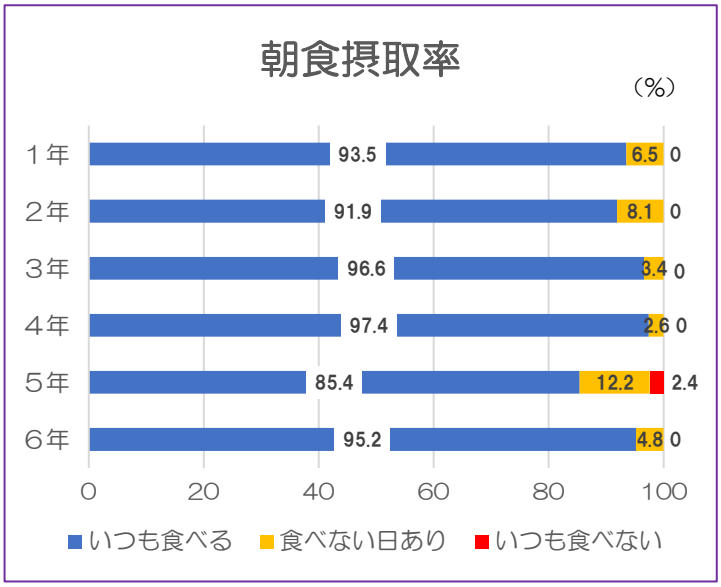
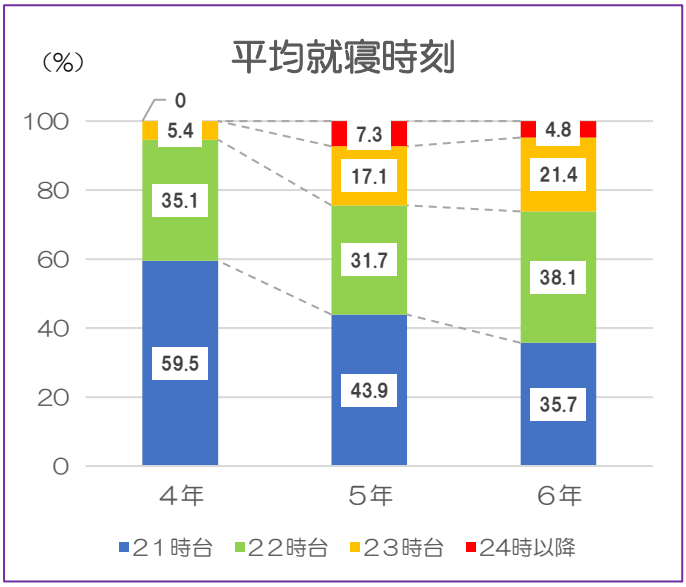
ほけんだより 10月

令和8年 10月1日
浅井北小学校
保健室

スクールライフノート「健康ノート」より

例年、学期初めに生活リズムを振り返るため実施していた「元気チェックカード」ですが、今年度はChromebookを利用して「健康ノート」に入力する形式で実施してみました。１～３年生は「朝食」「体調」「朝の歯みがき」について振り返り、４～６年生はそれらに加えて「就寝時刻」「起床時刻」も入力してもらいました。入力した５日間の朝食摂取率と平均就寝時刻をグラフにまとめると以下の通りです。





９月２日以降の平日５日間の入力をお願いしましたが、現在も毎日欠かさず入力してくれる児童もいます。毎日、自分の生活のようすや体調を記録に残しておき、後日振り返ることができるのは、デジタルを活用するよさの一つだと感じます。そこから得られた個々の課題をどう改善につなげていくか、今後の保健教育でも取り上げていきたいと思います。

行事の多い２学期ですが、子どもたちが心も体も元気な状態で毎日をすごせるよう、「食事」「睡眠」等の面でご協力をお願いいたします。

一生の骨の強さは十代で決まる!?

骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。

骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

骨量を増やすポイント

- **カルシウムをとる** … 骨の材料になります
- **ビタミンDをとる** … カルシウムの吸収を促します
- **日光に当たる** … 体内でビタミンDが生成されます
- **運動をする** … 骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります