おうちのかたへ

「お湯が出ればいいのにな～」と言いながら，手洗いをする子どもたち。自分も周りの人もウイルスから守るために，冷たさに堪えて頑張っています。また，教室では湿らせた加湿用の雑巾を吊るし，室内の乾燥予防にも協力してくれています。

引き続き，みんなで協力して感染対策をしていきたいと思います。

2～6年生　色覚検査，受けますか？

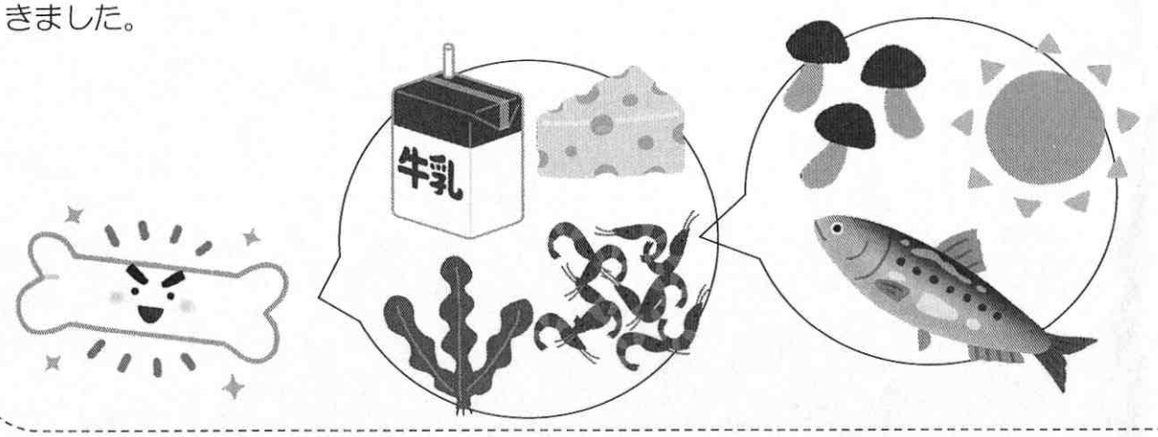
基本的に１年生対象の検査になっていますが，ご希望であれば受けられます。

ご希望の場合は，担任または養護教諭までお申し出ください。

からだの学習「こつこつ貯金箱」

今年度の保健目標の１つが，「骨や筋肉を強くしよう」です。そこで，先月の身体計測時に行ったからだの学習では，硬くて強い骨をつくるために必要な栄養について取り上げました。

骨をつくるカルシウムのほか，腸内でカルシウムの吸収を助けるビタミンＤの重要性を伝えました。ビタミンＤは，食事から得るだけでなく，日光を浴びることによって体内で生成できる珍しい栄養であることを説明すると，高学年の中にはそのことを知っていた児童がいました。また，低学年では「ビタミンＤならきのこか～」とつぶやいたり，「カルシウムは心臓が動くときにも使われているねんで！」とみんなに教えてくれたりする児童がいて，その詳しさに驚きました。



なにより子どもたちに知ってほしかったことは，２０歳までしか骨量を増やすことができないということです。年齢を重ねると，ホルモンの影響による骨量の減少は避けられないため，今のうちにこつこつカルシウム貯金をして骨度を高めておく必要があるのです。

バランスよく食べることはもちろん，運動で骨に刺激を与えることも大切です。コロナ禍で友達と外で遊ぶ時間が減っています。なわとびなど一人でもできる運動を見つけ，強い骨をつくっていってほしいと思います。