



令和7年1月24日
佐世保市立大久保小学校
保健室

新しい年を迎え、1か月が経とうとしています。新学期となり、全学年身体測定を実施しました。測定をしながら子どもたちの成長を感じました。3学期も子どもたちが、心身ともに成長できるようにサポートしていきます。2025年もどうぞよろしくお願いします。

体温を正しく 測れていますか？

体調不良で来室したときは、保健室で体温を測りますが、正しく測ることができていないことがあります。

体温を正確に測ることは、体調の変化に気づくためにも大切です。ご家庭でも「体温計の正しい使い方」を確認され、体調管理に努められてください。

冬場は重ね着をするため体温計を入れることが難しくなります。首元からではなく、腹部の方から入れると測定しやすいです。



～現在の受診状況（1月23日現在）～

視力 61.4%

歯科 23.1%

医療機関での受診結果をお知らせいただいている方もいますが、まだ受診していない子どもも多いようです。歯に関しては、生え変わりの時期でもあります。受診をよろしくお願いします。

コツコツちょきん 骨骨貯金をしよう！

身体測定後には、各学年保健指導を行っています。3・4年生では「骨について」をしました。指導では、骨の役割や子どものころに骨量を増やすことが大切であることを伝えました。

骨の役割



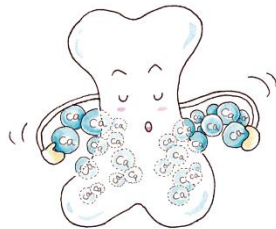
体を動かす



体を支える



脳や心臓を守る



カルシウムをたくわえる



血液をつくる

成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近は子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

— 魚を食べよう —
カルシウムだけでなく、
ビタミンDも多く含ん
でいます

— 納豆を食べよう —
カルシウムもビタミン
Kも含まます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



1・2年生は「たべもののたび（消化について）」、5年生は「筋肉について」、6年生は「脳について」の話をしています。ご家庭でもどんな話だったのか話題にしてください。うれしいです。