

# しまけんだより 11月

桜谷小  
保健室  
H29.11

## からだを きたえよう！

「さむくなってきたね！」という会話がふえてきました。そして、わたむき山のでっぺんが白くなり初冠雪を迎えました。早いもので冬が近づいていることを実感します。今週は寒気が流れ込んで冷たい日が続いていますが、中休みや体育の時間は、がんばって練習しています。2回目のマラソンコース練習がありましたが、走る姿からは努力の積み重ねがみられました。体調をくずして見学した人がいましたが、本番は体調を整えてのぞみましょう。



## 体をうごかせば

## よくなるよ！

★走ったり、歩いたり、運動したりして、骨に力を加えると、その力にたえられるように、強い骨が作られます。逆に運動をしないと、骨や筋肉は弱くなってしまいます。ふだんから、よく歩いたり、よく走ったり、運動したりすることは、強い骨をつくるためにとっても大切なことです。



★骨の中身こつみつど（骨密度）がふえるのは、長い一生のうち10～20才の間です。小学生の高学年の頃からふえていきます。

★カルシウムやタンパク質をしっかり食べて、骨のなかみを蓄えておくことが、この先の長い人生をずっと元気にすごすことにつながります。(栄養のお話は食育で奥野先生に習いました。)

骨は、からだの外からは見えないので、ようすがわかりにくく、あまり気にしないことが多いです。

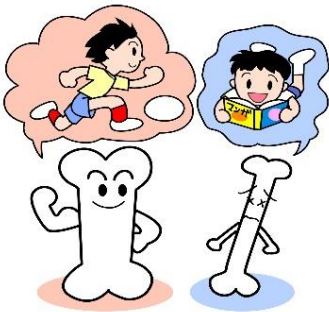
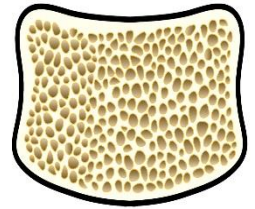
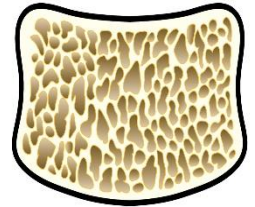
どっちの骨が強い骨でしょう？

でも骨のなかみ(骨密度)を見る機器で見るとわかります。

この10年間の過ごし方で、年をとってからの骨の強さに大きなちがいが出てきます。子どものころは、体をよく動かすことがだいじです。

★なかみがつまった骨、つまり強い骨を作るには、どうしたらいいでしょう？

それは、骨をつくっている材料になっている( )と( )をしっかり食べて体を( )ことです。



## あたたかくなるために できることは？

寒い朝、ふとんからでるのはつらいです。気温が低いことや体内時計のリズムで眠っている間は体温が下がっているため、よけいに寒く感じてしまいます。

▲朝ごはんを食べる 食べると体内で熱が作られます。ごはんやパン、おみそしるやスープ、ホットミルクなど温かいものを食べてきましょう。

▲からだをうごかす 筋肉をうごかすと、血液の流れがよくなり熱が作り出されます。マラソンをした後は、からだは燃えるくらいに暑くなるよね。

▲朝の光をあびる 体内時計がリセットされて、ちゃんと体温を上げるように体がはたらきます。

