



平成28年11月8日  
 国立市立国立第七小学校  
 校長 森田 弘文  
 養護教諭 高瀬 久乃

### インフルエンザウイルスが…

今年の秋は、暑い日と寒い日のごちゃごちゃにあって、気温の差がとても激しかったですね。体がついていくのに大変で、体調をくずしてしまった人もいました。

これからは、どんどん気温が下がっていき、湿度も30%にまで下がる日があります。この状況を「待っていました！」と喜んでるのは、インフルエンザウイルスでしょう。ウイルスはもうそこまで来ています。みんなで予防を心がけましょう。手洗い・せきエチケットを忘れずに！

### ほね はなし 骨の話

骨は20歳までにかたくてじょうぶにしておくことが大事です。20歳までは骨の細胞をしっかりと作ってためることができ、20歳を過ぎると、ためることができないので、あとはだんだん減っていき、今からしっかり骨の貯金をしておかないと、大人になってから、骨折したり体調が悪くなったりしてしまいます。

#### しょくじ ちよきん 食事での貯金

骨を強くするには  
 毎日、食事でのカルシウムをとることが大切です。



#### うんどう すいみん ちよきん 運動・睡眠での貯金

運動は骨に刺激を与え、筋肉もじょうぶにします。また、早寝をしてよく眠ると、骨や筋肉を発達させる成長ホルモンがたくさん出ます。



○骨といえばカルシウム

チーズ・牛乳・小魚・ヨーグルト・小松菜など

○カルシウムを体に取り入れやすくするビタミンD

鮭や干しいたけなど

○骨を作りやすくするビタミンK

ほうれん草・小松菜・納豆など



とにかく、外で元気に体を動か

して遊びましょう！

そして、夜はしっかり眠ること。



### おうちの方へ

上にも書きましたが、インフルエンザが国立でも発生しています。命を守るハンカチとともに、マスクをランドセルの中に必ず入れておいてください。いつでも使えるようお願いいたします。

また、この気温の変化で、体調をくずすお子さんも出ています。かぜやマイコプラズマ肺炎も流行しているようです。マイコプラズマ肺炎は他の肺炎と比べ、症状がおだやかに出ることがあり、発見が遅れることがあります。しつこい咳が2週間以上続き、体がだるいという場合は、早めに医師に相談してみてください。

別件ですが、最近、爪がものすごく長くなっているお子さんを見かけます。爪が折れたりめくれてしまったりすると、とても危険です。また、お友達に傷をつけてしまう子もいますので、お子さんの一度手をとって、爪をみてあげてください。