

寒さが一層厳しくなりました。とうとう本格的な冬がやってきた感じです。今年は、数名がインフルエンザA型で欠席したぐらいで、その後、感染拡大もなく皆さん元気に過ごしてくれていることが何よりです。ただ、やはりこの時期は、インフルエンザに限らず、感染性胃腸炎だったり、風邪等が、他の季節よりも増える時期ですので、引き続き体調管理に努めてください。

突然ですが、骨を強くしましょう！！

「皆さんの骨の量は十分なのだろうか」最近気になっていることが、このことです。

骨粗しょう症（こつしょうしょう）という病名を聞いたことがありますか？保健便りにも何度かのせたことがあります。

骨粗しょう症・・・長年の生活習慣などにより骨の量がスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態。

骨粗しょう症も、高血圧や肥満のように生活習慣が大きく影響すると言えます。ただ、ひとつ違うことは、高血圧や肥満は、何歳になってもやろうと思えば改善できますが、骨の場合は10代のうちに骨の量がピークを迎えてしまい、あとは生理的現象で少しずつ減っていき、20代過ぎてなんとかしようとしても、骨の量を増やすことは難しいということです。つまり、10代でしっかりした骨がつかれずにいると、将来的には骨粗しょう症になりやすいということです。

特に骨の量がピークになるのは **16才～18才**

まさに、あなた達の年齢です。

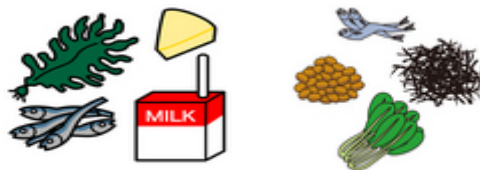
骨にとっては、本当に大事な時期なのです。それだけに大変気になりますし、大切なことだと思っているわけです。



骨を強くするためには、皆さんも知っていると思いますが「カルシウム」が重要な栄養素になります。ただし、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも一緒にとることが大切です。それと必要不可欠なのが、運動です。骨に刺激を与えましょう。

カルシウム+ビタミンDという難しいかもしれませんが、まずは、カルシウムを多く含む食品を普段の食事に少しでも多く取り入れてもらいたいと思います。

- ① 牛乳・乳製品
- ② 豆腐や納豆などの大豆製品
- ③ 小魚
- ④ ひじき・わかめ・のりなどの海草類
- ⑤ 小松菜やちんげん菜などの緑黄色野菜



スナック菓子は要注意！！

スナック菓子には、多量のリンという物質が含まれています。リンはあまり多すぎると、カルシウムを便の中に出してしまいます。リンだけではなく砂糖も取りすぎるとカルシウムを尿の中に出してしまいます。

菓子類や清涼飲料水の食べ過ぎ・飲み過ぎも要注意です。また、お菓子を食事代わりにすることは、絶対にやめましょう。



－ 3年生の皆さんへ －

麻しん・風しん予防接種の接種率が相変わらず低いです。冬休みを利用して予防接種に行きましょう。

－ 2年生の皆さんへ －

1月には、修学旅行を控えています。1月は例年インフルエンザ発症がピークになりますので、冬休み中にインフルエンザ予防接種を受けることをお勧めします。