



ほけんだより

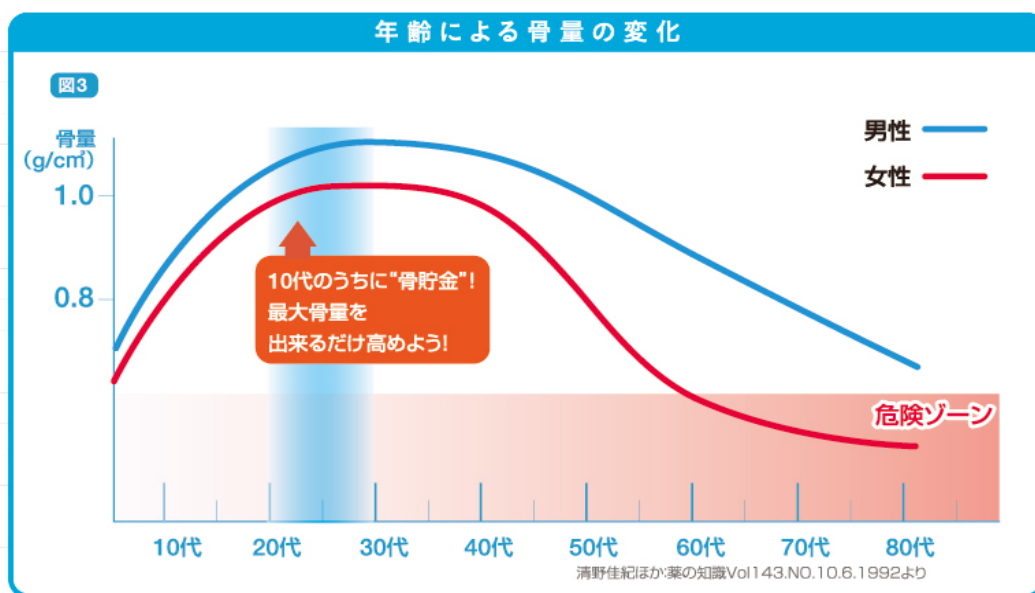
令和6年12月12日
成東中学校 保健室



もうすぐ冬休み。いろいろなことがあった1年・・・手洗いやうがい、アルコール消毒や換気等の感染症予防対策を実践することにより、現在感染症を予防することができています。今後も感染症を予防しつつ、年末年始を乗り切りましょう。

骨が育つのは20歳くらいまで

人の一生のうちで骨量が増えていくのは、身体がつくられている思春期までの成長期だけです。骨量は、20歳ころまでにピーク（最大骨量）に達し、40歳くらいまで維持しますが、その後徐々に減少していきます。つまり、心身の発達時期に骨量を増やすよう心がけると、最大骨量を増やすことになり将来の骨粗しょう症や骨折を予防することができます。



丈夫な骨をつくるには、骨の成分であるカルシウムやビタミン類、たんぱく質をしっかりとることが大切です。カルシウムは、1日700～800mgとることが推奨されており、手軽に摂取できる牛乳は、1日コップ1杯～1.5杯（200mL～300mL）飲むことをお勧めします。心配なことは、冬休み中に給食がないので、牛乳を飲む機会が減ってしまうことです。

「もっと身長を伸ばしたい」「大きなけがをしたくない」「おばあちゃん、おじいちゃんになっても、自分で出かけられるように元気でいたい」自分の未来のために、毎日カルシウムを意識して食事をしましょう。

参考文献：公益財団法人骨粗鬆症財団「骨粗鬆症の予防は成長期から」

発症日を入れてね。

元気回復



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★						症状軽快		登校再開
	発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

7つの間違いをさがそう！！

