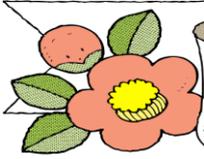




R4. 1. 12  
NO. 8  
保健室



心身健やか児童生徒賞・心身健やか作文賞

白石刈田学校保健会より、  
2名の児童が表彰を受けま  
した。

☆ 心身健やか児童生徒賞 6年 さん 受賞おめでとうございます！

【 推薦理由 】

- ・ 落ち込んでいる友達にそっと寄り添い声をかけてあげるなど、思いやりの溢れる児童である。
- ・ 2年間保体委員会に所属し、健康や衛生に関する活動を積極的に行ってきた。今年度は委員長となり、これまでの経験を生かしてより良い学校となるように様々な提言をしている。
- ・ 小学校1年生から柔道を習っており、体力の向上にも努めている。好き嫌いせず食べ、友達と関わりながら運動を楽しむなど心身ともに健やかに成長している。

☆ 心身健やか作文賞 「骨とカルシウムについて」 5年 さん

4年生の時、保健の学習で三代先生が骨を作るカルシウムについて話をしてくれました。三代先生は、保健室の先生です。

その時に、カルシウムをとらないと骨は弱くなり、骨折しやすくなり、カルシウムを多く取ると骨折しにくくなると説明してくれました。脳の命令で骨を硬く丈夫にしてくれる「骨の大工さん」という細胞があるということも教えてくれました。

ぼくは、家でお母さんの本を借りてカルシウムについて調べてみました。調べたことは、カルシウムが多くふくまれている食品についてです。牛乳・ヨーグルト・チーズ・乳製品・骨ごと食べることができるワカサギ・煮干し・しらす干し。野菜では、小松菜・モロヘイヤ・切り干し大根などに多くふくまれていることがわかりました。中でも乳製品に多くふくまれるので、おやつなどで食べると効率よく取れるそうです。特に今のぼくぐらいの年は、成長するので、丈夫な骨を作るカルシウムが欠かせないこともわかりました。

また、骨と歯の99%がカルシウムで、血えきや体えきは、1%がカルシウムだということもわかりました。そして、女子の場合5～6年生は、月経が始まるので血えきを作る鉄も重要なミネラルだということもわかりました。

これからは、カルシウムを多く取って骨が折れないように、カルシウムが多くふくまれている食品を食べ骨を強くしたいと思います。

ぼくは、パソコンや本で色々なことを調べることが好きなので、これからも調べたことを自分に役立てていこうと思います。

感染症対策へのご協力ありがとうございます。

引き続き、ご家庭での朝の検温・健康観察、マスクの準備をお願いいたします。

