



保健だより

香川県立聾学校 保健室



3月

こつみつど たいしぼうそくてい 骨密度・体脂肪測定をしました！

～子どものころからコツコツ骨貯金～

2月5日・7日に骨密度・体脂肪測定をしました（小学部～高等部）。測定後は、栄養教諭の白坂先生による個別指導を行いました。骨密度測定には踵の骨に超音波を流して測定する骨密度測定装置を使用しました（同年代の平均を100%として表記しています）。

骨密度は20歳ぐらいをピーク（最大骨量）にその後減少していきます。したがって、10代のうちに骨密度を高めておくことが大切です。また大人になってからも運動と栄養に気をつけることで、骨量の減少を少なくすることができます。

骨は子どもから大人まで、一生をかけて、丈夫にする努力が必要です。



◎元気な骨を作るために

・カルシウムの多いものを食べよう

牛乳、乳製品、小魚、海藻、大豆製品、緑黄色野菜等

・外で日光を浴びて運動しよう

日光を浴びるとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが生成されます（いわし、さんま、さば、レバー、きのこ、チーズ、バターにもビタミンDが含まれています）。

骨は、運動等で負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります（なわとびもおススメ！）。

・睡眠をしっかりとろう

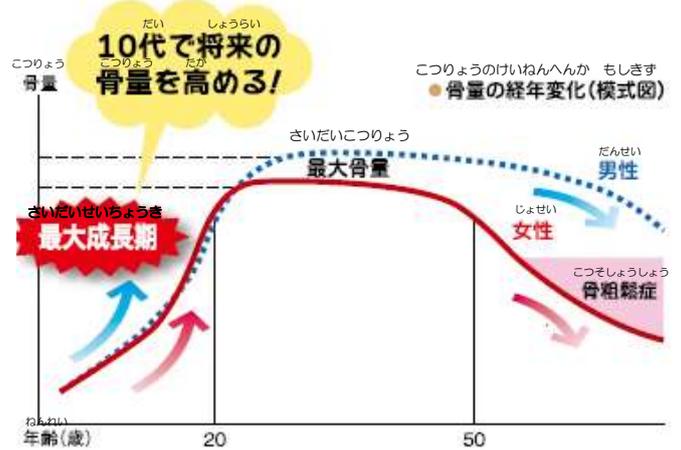
夜、眠っているときに成長ホルモンが出ます。

◎カルシウムの吸収を悪くするもの

・加工食品の摂りすぎに気をつけよう

即席めんや、ハム、スナック菓子、炭酸飲料などには、リンが多く含まれています。

カルシウムを多くとっても、加工食品ばかり食べていると、吸収が阻害されてしまいます。



がっこうい やましたせんせい
学校医の山下先生が

かしつき きぞう くだ 加湿器を寄贈して下さいました！

この度、学校医の山下和彦先生が本校に加湿器を5台寄贈して下さいました。

感染症予防のために大切に使用させていただきたいと思っております。

山下先生、ありがとうございました。



ふあん か ほうほう 不安が〇〇に変わる方法！！

そつぎょう しんきゅう がっこうせいかつ くぎ むか
卒業や進級という学校生活の区切りを迎えるみなさんに、
あたらしい せいかつ
新しい生活でストレス（正しくはストレッサーと言います）
ちよくめん
に直面したときにどうすればよいか、一例をご紹介します
おも
と思います。

ストレス反応とは・・・外からの刺激でからだや心ころにできる
ゆがみのこと。



心臓がバクバク

胃がキリキリ

汗がタラタラ

口がカラカラ

これは不安やイライラを感じた時の体の変化ですが、
これと同じ体の変化がワクワクした時にも起こります。
この体の変化が同じことを利用して、脳をだますおまじないをとなえと、
不安をワクワクに変えることができるのです！

～ 脳をだます おまじないのとなえ方 ～

背筋を伸ばして立ち、スーパーマンの姿勢で
「わたしはワクワクしている！」
と本当にワクワクするまで となえ続けます。

わたしは
ワクワクしている！



不安・イライラ

「わたしはワクワクしている！」

ワクワク

すると、脳はだまされて不安がワクワクに変わります！
ワクワクしていると感じるフリをするだけで、脳はだまされるのです。



スポーツ選手は、ここ一番というときにストレスを感じると
「力を最大限に出すことができる時がきたサインだ！」

ととらえます。

他の人が考えていることをコントロールすることはできませんが、
自分をコントロールすることはできるのです。

新生活が始まります。不安やイライラをワクワクに変えてみませんか？

保護者のみなさまへ

一年間、保健室へのご協力、本当にありがとうございました。

これからも保護者のみなさまと一緒に、子どもたちの健やかな成長を見守っていきたく
思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

保健室にもお気軽にお立ち寄りください。

