

# げんき



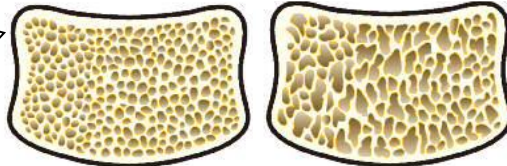
狭山市立入間川東小学校  
R5年11月号  
保健室発行

## 強い骨をつくるには

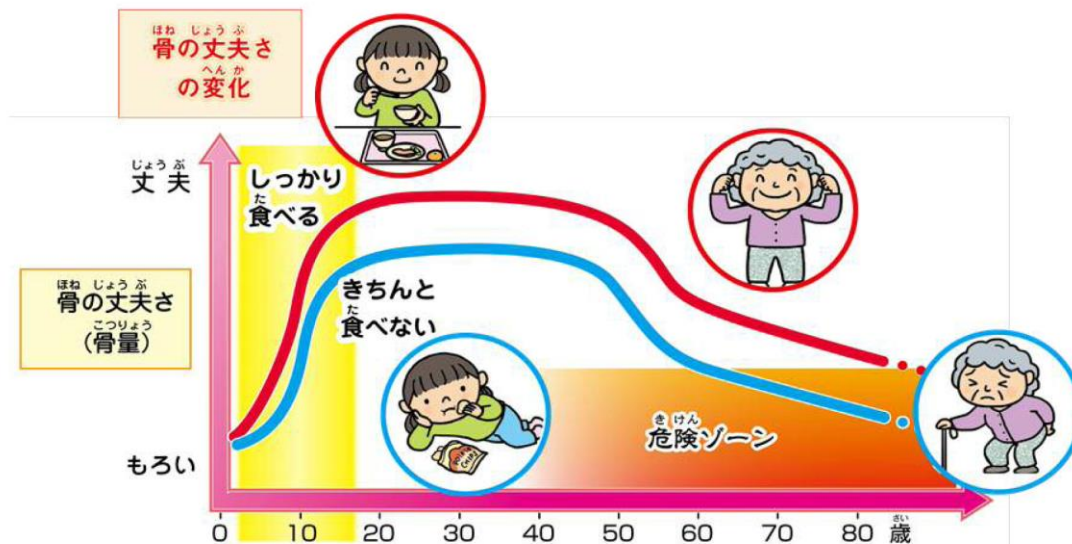
骨や関節は「運動器」と呼ばれ、元気に生活していく上で欠かせないものです。バランスのよい食事や運動を心がけて生活を送ることが将来の健康につながります。



骨量の高い骨  
じょうぶな骨



骨量の低い骨（骨粗しょう症）  
もろい骨



じょうぶな骨で一生を過ごすためには、小学生である今のうちからカルシウムを含む食品を十分にとり、骨にしっかりためておくことが大切です。

牛乳やチーズ、ヨーグルトはカルシウムが吸収されやすいのでおすすめです。小魚や海草、大豆にもカルシウムが多く含まれているので日頃から意識してとりましょう。

## 歯を大切にしていますか？

『80才で20本以上自分の歯を残そう』という8020運動を知っていますか？自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べものをかみくだくことができます。大人になっても何でもおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

下のチェック項目で、たくさんチェックがついた人は、むし歯や歯周病になりやすい人です。当てはまるものがいくつあるかな？



- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまりかまわずに飲み込んでいる

- 食後や寝る前に歯みがきをしないことがある。
- 歯みがきは1分くらいで終わらせる。